

مهارت‌های زندگی در حج



مسعود شکوهی

بسم الله الرحمن الرحیم

مهارتهای زندگی در حج

نویسنده:

مسعود شکوهی

ناشر چاپی:

مشعر

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

مهارتهای زندگی در حج

مشخصات کتاب

سرشناسه : شکوهی ، مسعود، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور : مهارت های زندگی در حج/ مسعود شکوهی.

مشخصات نشر : تهران: نشر مشعر ، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۲۳۲ص.

شابک : ۹-۳۸۸-۵۴۰-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه: ص. [۲۲۷]-۲۳۲؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع : حج -- جنبه های اجتماعی

موضوع : حج -- جنبه های روان شناسی

موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام)

رده بندی کنگره : PB۱۸۸/۸ /ش۶۷م۹ ۱۳۹۱

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۳۵۷

شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۷۰۸۶۲

ص: ۱

اشاره

دیباچه

توسعهٔ زنـدگی، گستردگی روابط اجتماعی و پیچیـدگی ارتباطات، نیازمنـد علومی خاص است. یکی از این دانش ها مهارت زنـدگی با دیگران است؛ مهارت هایی که زمینـهٔ سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند و فرد را قادر می سازند تا مسـئولیت های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون آسـیب رسانی به خود و دیگران، با خواسته ها، انتظارات و مشکلات روزانه به شکل مؤثری روبه رو شود.

یکی از عرصه هـایی که در آن نیـاز به مهـارت های زنـدگی به شـدت احساس می شود، زیارت و ارتباطهایی است که ضـمن سفرهای زیارتی برای زائران پیش می آیـد؛ چرا که در سـفرهای زیارتی، عـده ای که هیـچ شـناخت قبلی از یکـدیگر ندارنـد، مجبورنـد در کنار هم زنـدگی کنند، با هم پذیرایی شوند، به زیارت بروند و حتی بعضـی از آنان در یک اتاق با هم استراحت کنند. در چنین شرایطی، برای داشتن سفری آرام و

بدون اصطکاک با همسفران، آگاهی از مهارت های زندگی و به کار بستن آن می تواند مفید باشد.

اثر حاضر را محقق ارجمند، جناب آقای مسعود شکوهی با عنوان «مهارت های زندگی در حج» به رشته تحریر درآورده و در آن کوشیده است تا به مهارت های مورد نیاز زائران از دیدگاه اسلام، روان شناسی و مراکز جهانی سلامت بپردازد.

امیدواریم زائران عزیز با مطالعه این اثر و شناخت مهارت های مورد نیاز خویش، سفر زیارتی خوبی داشته باشند.

انه ولی التوفیق

مرکز تحقیقات حج

گروه اخلاق و اسرار

مقدمه

حـج، سـفر حـج، کعبه، حجرالاـسود، مسـتجار، مشـعر، منـا و عرفات، کلمات و مفاهیمی بسـیار فراتر از یک اسم و عنوان انـد؛ مفـاهیمی که بـا روح عبودیت و بنـد گی انسـان، گره خورده انـد. حقـایقی ماننـد حـدّ فاصل خاک و افلاک، فرش و عرش، از تیر گی خاک و سـیاهی سـنگ تا پاکی و سپیدی آسـمان، از زنگارِ گناه تا صیقلِ بخشش، صعود و نزول فرشتگان، زمزمه های عاشـقانه، مویه هـای گناهکـاران، بـارش پی درپی برکات، همه و همه، در این مراسم به هم می رسـند و مسافر کوی توحیـد و وادی وحی را شست وشو می دهند و باصفا می کنند و به کوی جانان پرواز می دهند.

حـج، یکی از رویـدادهای مهم عبادی و معنوی در زنـد گی هر مسـلمان است و برای بسـیاری از کسانی که به حـج می رونـد، معمولاًـ تکرار نمی شود و تنهـا در طول عمرشـان یـک بـار موفق به انجـام دادن این مناسـک می شونـد. پس بسـیار شایسـته و ضروری است که فرد حاجی، تمام سعی

و همت خود را به کار گیرد تا بهترین و بیشترین استفاده ها را از این فرصت ببرد.

سیر و سـفر در روی زمین، مخصوصاً آن گاه که با انگیزه های دینی و عقلانی انجام پذیرد، از دیدگاه اسلام، امری پسندیده و مقبول است. خداونـد در آیات متعددی از قرآن کریم، مردم را به گردش در زمین دعوت نموده، و از آنان خواسـته است تا با سفر به گوشه و کنار جهان، در تاریـخ و سـرنوشت اقوام و ملت ها بیندیشـند و از حوادث، رخدادها و خوب و بد زندگی امت های پیشین، عبرت بگیرند:

أَ وَ لَمْ یَسِیرُوا فِی الْأَرْضِ فَیَنْظُرُوا کَیْفَ کانَ عاقِبَهُ الَّذِینَ مِنْ قَبْلِهِمْ (غافر:۲۱)

آیا در زمین نگشته اند تا ببینند فرجام کسانی که پیش از آنها زیسته اند چگونه بوده است؟

این آیه و آیات مشابه دیگر، انسان ها را به سـفر دعوت می کنند، و هر سـفری را که با هدف عبرت گیری انجام شود، شایسته معرفی می کنند. گرچه سفر معنوی حج، بسیار فراتر از یک سفر معمولی است.

هر سـفر، رخدادی است که زندگی انسان را برای مدتی از روال عادی آن خارج می کند و امکان دارد او را در معرض تجربه جدیـدی قرار دهـد. بنابراین، سـفر می توانـد منشأ اضـطراب، نگرانی و فشارهای روانی متعـددی باشد؛ مخصوصاً سـفر حج که انسان را با عوامل متعدد مادی و معنوی، احساس عاطفی و حتی عرفانی و شهودی گره می زند. پس باید قبل از

پای نهادن در این راه، آمادگی های لازم را یافت و خود را برای روبه رو شدن با شرایط گوناگون روانی آماده کرد.

در هر سفر، برای استفاده بهینه از زمان، باید برنامه ریزی کرد؛ لوازم مورد نیاز را تهیه نمود و تمهیدات لازم را اندیشید. از آنجا که برای انسان مؤمن و خداجو، سفر حج، مهم ترین سفر زندگی دنیایی است، بدیهی است که باید خود را از هر نظر برای چنین سفری آماده کند.

این نوشتار می کوشد، هر چند به صورت کوتاه، نورجویانِ سرزمین وحی را در این راه یاری کند. همچنین تلاش می کند چگونگی استفاده از مهارت های زندگی را در حج به تصویر بکشد تا از رهگذر مطالعه آن، حجّ پربارتری برای مسافران قبله فراهم شود.

در این نوشتار، بر مهارت های عام و خاص تکیه شده است:

منظور از مهارت های عام زندگی، مهارت هایی هستند که هر انسانی باید صرف نظر از موضوع حج، در زندگی روزمره از آنها بهره مند باشد. بدیهی است هرچه میزان این مهارت ها در فردی بالاتر باشد، بهره مندی و تأثیرپذیری او از حج نیز بیشتر خواهد بود.

سازمان های جهانی مثل یونیسف (۱)، یونسکو (۲)، و سازمان بهداشت جهانی (۳)با اتفاق نظر، ده مهارت را به عنوان مهارت های اساسی زندگی

۱- UNICEF.

۲- UNESCO.

۳- WHO.

بشر امروزی معرفی کرده و از دولت ها خواسته اند برای رواج و آموزش آنها در کشورهای خود بکوشند. این مهارت ها عبارت اند از: حلّ مسئله، تفکر انتقادی، ارتباط مؤثر، تصمیم گیری، تفکر خلاق، مهارت بین فردی، خودآگاهی، همدلی، انطباق با هیجان ها و مهارت سازگاری با فشار روانی (مدیریت استرس) .

البته فهرست برخی از صاحب نظران با این فهرست متفاوت بوده، مهارت های دیگری نیز در آن دیده می شود.

دانش «مهارت های زندگی» گرچه روزگار درازی نیست که به عنوان دانش مطرح شده، اما اصول اولیه آن را درلابه لای متون اسلامی می توان یافت. امروزه دانشمندان و نویسندگان فراوانی درباره این موضوع مشغول مطالعه اند و سعی می کنند اصول آن را در زمینه های مختلف اجرایی کنند.

منظور از مهارت های خاص، مهارت هایی است که یک فرد، علاوه بر مهارت های عام و با توجه به عنوان و نقش و مسئولیتی که در حج دارد، باید از آن بهره مند باشد تا بتواند حج کامل و مقبولی را انجام دهد. بنابراین برای آشنایی با آنها باید به کتاب های خاص این موضوع مراجعه کرد.

ص: ۲۱

بخش اول: کلیات

اشاره

قبل از آنکه درباره مهارت های زندگی و نقش آنها در حج سخنی گفته شود، باید به چند نکته به عنوان پیش درآمد و کلیات ورود به بحث توجه کرد:

۱. چیستی مهارت های زندگی و نقش آنها در بهسازی اخلاقی و رفتاری در حج

مهارت های زندگی، قواعد، توانایی ها و اقدامات به جایی هستند که زمینه سازگاری و رفتار مثبت، مفید و کارآمد را فراهم می سازند و انسان را قادر می کنند نقش اجتماعی خاصّ خود را بپذیرد و جایگاه خود را بشناسد و بدون صدمه زدن به دیگران با خواسته ها و انتظارات و مسایل و مشکلات پیرامون خود، به ویژه در برخورد با دیگران و برقراری ارتباط سازنده با اطراف به گونه مؤثرتری ظاهر شود. (۱)

این مهارت ها فرد را قادر می کنند، دانش ها و نگرش ها را به

۱- ر. ک: مهارت های زندگی، فرهاد طارمیان، ص ۲۱.

توانایی های ملموس، واقعی و عینی تبدیل کند؛ یعنی بتواند از نیروهای وجودی خود جهت شادابی، شادکامی، موفقیت، ایجاد زندگی مثبت و پویا برای خود و دیگران بهره گیرد. همچنین به او می آموزد در چه موقعیتی، چه کاری، چگونه انجام دهد و در نتیجه تا آنجا که امکان دارد از مبتلا شدن و صدمه دیدن از آسیب های فردی و اجتماعی بکاهد.

چگونگی کنار آمدن با فشارهای زندگی، همواره بخشی از واقعیت های زندگی و یکی از مهم ترین دغدغه های انسان بوده است. افزایش سن و روبه رو شدن با دشواری های ویژه سنین نوجوانی، جوانی و میان سالی، شرایط روحی و روانی خاصی برای انسان ایجاد می کند که نمی توان از کنار آن به سادگی گذشت.

همزمان با رشد جسمانی شخص، انتظارات خانواده و جامعه نیز افزایش می یابد. دیگر، دوران بی مسئولیتی کودکی سپری شده و انسان در تلاقی الزام ها، کُنش ها و واکنش ها قرار گرفته است. اندکی غفلت می تواند ضربه مهلکی باشد و شخص را در معرض سقوط و شکست و پوچی قرار دهد.

این مهارت ها شامل صفات خاص، خصوصیت های شخصی و استعدادهایی هستند که در وجود یک شخص قرار دارند یا با کمی تمرین می تواند آنها را به دست آورد.

در واقع، رفتار و کردار انسان، محصول چگونگی فکر و اندیشه اوست. اگر اندیشه و فکر صحیح در وجود او باشد، این افکار صحیح، او

را به اعمال و رفتار صحیح خواهد کشاند. به بیان دیگر، اصلاح رفتاری انسان نیازمند اصلاح فکر و اندیشه اوست. گرچه تمام ادیان و مکاتب بشری با اعمال انسان سر و کار دارند، اما همه آنها ابتدا سراغ فکر و اندیشه انسان می روند و می خواهند از این راه به مطلوب خود برسند. بنابراین یکی از اساسی ترین مؤلفه های تولید مهارت های زندگی، ایجاد فکر و اندیشه صحیح در افراد است.

انسان با سرمایه وجودی خویش می تواند احساسات، افکار، هیجانات و ادراکات خود را تجزیه و تحلیل کند و بهترین گزینه را برای ادامه مسیر زندگی برگزیند. اگر آدمی بتواند بر مشکلات پیش رو پیروز شود و از موانع موجود بگذرد، به آسانی امتیازات به دست آمده را از دست نمی دهد و اگر به این مهم برسد، یقیناً در برابر مشکلات و سختی ها صبور خواهد بود و قله های موفقیت را فتح خواهد کرد.

شناخت و تقویت این مهارت ها می تواند در بهسازی تمام ابعاد زندگی انسانی مفید باشد؛ مخصوصاً در زمینه های عبادی که در نگاه انسانِ دین باور، اصلی ترین بعد زندگی اوست و البته در انجام دادن مناسک حج که یکی از مهم ترین عبادات اسلامی است.

۲. اهداف آموزش مهارت های زندگی

در مجموع، اهداف آموزش مهارت های زندگی به افراد جامعه را می توان فهرست وار به این صورت بیان کرد:

الف) توانمند کردن انسان ها در عرصه های مختلف زندگی فردی و

اجتماعی.

ب) تقویت فرآیند حل مسئله و توانمندسازی افراد جامعه برای روبه رو شدن با مشکلات مختلف.

ج) تقویت پایبندی به ارزش های دینی، اجتماعی و ملی.

د) تقویت اعتماد به نفس و خودباوری میان افراد جامعه و توانمندسازی روحی آنان برای انجام دادن کارهای بزرگ تر.

ه) تقویت عزت نفس، شناختِ عظمت و بزرگی هویتِ انسانی و جلوگیری از کوچک پنداشتن خود در جامعه.

و) افزایش شناخت و تکیه بر هویت فردی و ملی.

ز) ارتقای مهارت های اجتماعی در فرآیند اجتماعی شدن.

ح) ارتقای مهارت های تفکری در سطح جامعه.

ط) افزایش مهارت تصمیم گیری.

ی) ارتقا و تعالی سطح فرهنگ در جامعه.

ک) تقویت روحیه شهروندی و مسئولیت پذیری میان افراد جامعه.

ل) پیش گیری از خشونت و پرخاشگری و افزایش امنیت روانی در جامعه.

م) شناخت عوامل آسیب های اجتماعی مثل سیگار، مواد مخدر، بزهکاری و ایدز.

ن) جلوگیری از شیوع آسیب های اجتماعی.

س) آمادگی برای فرآیند رشد همه جانبه نوجوانان جهت ورود به زندگی بزرگسالی.

۳. هدف زندگی

اشاره

راز شناخت جایگاه مهارت های زندگی در گرو فهم هدفِ زندگی است؛ چرا که هدف شناسی از کمالات مهم انسانی است. انسان، وقتی هـدف آفرینش را بشـناسد و جایگاه خود را در این دایره بیابـد، قدر و منزلت خود را نیز درمی یابد. اگر او نتواند هـدف زنـدگی را دریابـد، زنـدگی اش پوچ و بی معنا خواهد شد. فعالیت های آگاهانه و حتی ناآگاهانه انسان، زمانی مفهوم خواهنـد داشت که هـدف نهـایی از زنـدگی، روشن باشـد و این هـدف، پـایه نگرش انسـان و جهـان بینی اوست. انسـان هـای مختلف، اهداف گوناگونی را در زندگی برای خود ترسیم می کنند. اما می توان همه آنها را در چهار گروه دسته بندی کرد:

الف) دنیا پرستان

افراد این گروه، در لذت های مادی غرق شده و مجذوب ظواهر زیبا و فریبنده زندگی گشته اند و هدفی بالاتر از این در مخیله آنها نمی گنجد. اینان به تعبیر قرآن به زندگی دنیا راضی شده و به آن اطمینان یافته و بدان آرام گرفته اند:

إِنَّ الَّذِینَ لا یَرْجُونَ لِقاءَنا وَ رَضُوا بِالْحَیاهِ الدُّنْیا وَ اطْمَأَنُّوا بِها (یونس: ۷)

کسانی که امید و ایمان به لقای ما [و روز رستاخیز] ندارند، و [تنها] به زندگی دنیا راضی شدند و به آن تکیه کردند و کسانی که از آیات ما غافل اند.

ب) پوچ گرایان

افراد این گروه، کسانی هستند که هدف های مادی و غریزی نتوانسته آنها را راضی کند و از سوی دیگر، به جنبه های متعالی زندگی نیز دست نیافته اند. آنان چون حیات را در همین زندگی چند روزه دیده و نتوانسته اند برای آن هدفی بیابند، سر از پوچی درآورده اند و زبان به اعتراض زندگی و نظام هستی گشوده اند. این افراد در مهارت یابی، گاه از گروه دنیاپرستان نیز عقب ترند.

ج) خودبزرگ بینان

این گروه، خود را عقل کل می دانند؛ افکار و عقاید دیگران را قبول ندارند و می کوشند تفکرات خود را به دیگران تحمیل کنند. افراد این گروه، اگر هم مهارتی کسب کنند، بیشتر در راستای ارضای نفس و جبران ناکامی های خودشان است.

د) وصال جویان

افراد این گروه، پا را از زندگی مادی فراتر نهاده اند و با بُعد متعالی حیات، آشنایی دارند و دریچه ای بدان سو گشوده اند و با چهره باعظمت و معنوی زندگی نیز آشنا هستند. آنان با مهارت های مادی و معنوی در

پی اتصال به معبودند و مهارت های زندگی را فقط برای بندگی می خواهند.

یا أَیُّهَا الْإِنْسانُ إِنَّکَ کادِحٌ إِلی رَبِّکَ کَدْحاً فَمُلاقِیهِ (انشقاق: ۶)

ای انسان! تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می روی و او را ملاقات خواهی کرد.

انسان کادح، رو به سوی خدا دارد. «کدح» در اصل به این معناست که چیزی بر چیزی تأثیر گذارد إِنَّکَ کادِحٌ ، یعنی ای انسان تو به دست آورنده ای. از طرفی، کدح به معنای تلاش و آزمندی و کار توأم با رنج است و از آنجا که فَمُلاقِیهِ عطف بر کادح است، پس هدف نهایی این سیر و تلاش و سختی، خدای سبحان است.

انسان باید به جایی برسد که از پستی ها و کاستی ها و نقص ها پاک شود و استعدادهای عالی نهفته در خود را شکوفا سازد، و آن چنان به کمالات الهی آراسته گردد که شایسته ورود به ساحت قدس الهی باشد. چنین انسانی هر جمال و کمالی را که در هر جایی مشاهده می کند، آن را نمونه ای از کمال بی پایان و جمال بی مثال و حسن بی حدّ و انتهای خدای سبحان می داند.

قبل از آنکه درباره چگونگی و کمّ و کیف مهارت های زندگی بحث شود، ضروری است که به شکل آرمانی آن نگاهی افکنده شود.

با توجه به مطالبی که گذشت، دستیابی به این مهارت ها زمانی به دست می آید که اعمال ما کاملاً مطابق دستورات و فرمان های الهی باشد

و واجبات و مستحبات به جا آورده شود و از تمامی منهیّات الهی (محرمات و مکروهات) دوری شود. بدیهی است که چنین حالتی برای بسیاری از انسان ها مقدور نیست؛ یا به عبارتی، بسیاری از انسان ها حوصله و همت حرکت و رسیدن به آن را ندارند؛ اما:

آب دریا را اگر نتوان کشید

هم به قدر تشنگی باید چشید

انسان برای حرکت در این مسیر، باید در حد توان چند اقدام کلی را در دستور کار زندگی روزمره خود قرار دهد و برای رسیدن به آنها سخت کوش باشد:

الف) اصلاح رابطه خود با خدا؛

ب) اصلاح رابطه خود با خود؛

ج) اصلاح رابطه خود با جامعه و انسان های پیرامون.

اگر خوب توجه کنیم می بینم که این سه نوع رابطه در حج وجود دارد و اصلاح آنها می تواند به بهره مندی از حج، کمک شایانی بکند.

اصلاح رابطه با خدا، بنیادی ترین اصلاحات زندگی انسان است؛ زیرا تا رابطه او با خدایش اصلاح نشود، هیچ کار دیگری به درستی اصلاح نمی شود. امیرالمؤمنین (ع) می فرماید:

مَنْ أَصْلَحَ مَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللهِ أَصْلَحَ اللهُ مَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّاسِ وَ مَنْ أَصْلَحَ أَمْرَ آخِرَتِهِ أَصْلَحَ اللهُ لَهُ أَمْرَ دُنْيَاه. (۱)

۱- نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۸۹.

هر که میان خودش و خدا را اصلاح کند، خداوند میان او و مردم را اصلاح خواهد کرد و هر که امور آخرتش را اصلاح کند، خداوند، امور دنیایش را اصلاح خواهد کرد.

بنابراین، دعوت فرستادگان الهی به بندگی خداوند و تقوای الهی، در واقع دعوت به اساسی ترین اصلاحات در زندگی بشری است؛ همان گونه که قرآن می فرماید:

وَ لَقَدْ بَعَثْنا فِی کُلِّ أُمَّهٍ رَسُولاً أَنِ اعْبُدُوا اللّهَ وَ اجْتَنِبُوا الطّاغُوتَ (نحل: ۳۶)

و در هر امتی پیامبری برانگیختیم که خدای را بپرستید و از پرستش طاغوت دوری کنید.

این اقدام پیامبران، در واقع یک تلاش و اقدام تربیتی بزرگ در زندگی انسان ها بوده تا با اصلاح اساسی او، آدمی را به مرکز هستی رهنمون سازند.

فرآیند اعمال حج، برای بهسازی رابطه انسان و خالق هستی است که از سوی خود خداوند طراحی و ارسال شده و ریاضت های مشروعی است که می تواند ورزیدگی روحی و تقویت معنوی بالایی را برای انسان درپی داشته باشد.

دومین اقدام مهم، اصلاح رابطه انسان با خویش است. در این مرحله، انسان باید نخست خودش و ویژگی هایش را به خوبی بشناسد (۱)و

۱- در بخش های بعدی درباره خودشناسی مطالب بیشتری ارائه خواهد شد.

استعدادهایش را در جهت تکامل و سعادت خود به کار گیرد. راه انسان به سوی پروردگارش همان نفس اوست و در واقع همین نفس است که جایگاه خوب یا بدِ او را تعیین می کند و او را به سعادت یا شقاوت می رساند:

وَ نَفْسٍ وَ ما سَوَّاها * فَأَلْهَمَها فُجُورَها وَ تَقْواها * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاها * وَ قَدْ خابَ مَنْ دَسَّاها (شمس: ۷– ۱۰)

و سوگند به روح آدمی و آن کس که آن را [آفریده و] موزون ساخته، سپس فجور و تقوایش (شرّ و خیرش) را به او الهام کرده است، که هرکس نفس خود را پاک و تزکیه کرده رستگار شده، و آن که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده ساخته، نومید و محروم گشته است!

بنابراین رستگاری یا سقوط انسان، به پاکی یا آلودگی نفس او بستگی دارد و انسان برای رسیدن به سعادت، نخست باید به اصلاح نفس خود اهتمام ورزد؛ همان طور که امیرالمؤمنین (ع) می فرماید:

«سِيَاسَهُ النَّفْسِ أَفْضَلُ سِيَاسَهٍ» (۱)؛ «تربیت نفس برترین تربیت هاست» .

بدیهی است اگر کسی به چنین اصلاحی اقدام نکند، در واقع استعدادهای الهی نهفته در وجود خود را نابود کرده و خودش را تباه ساخته است. امیرالمؤمنین علی (ع) در بیانی دیگر می فرماید:

«مَنْ أَهْمَلَ نَفْسَهُ أَفْسَدَ أَمْرَهُ» (۲)؛ «هر که نفس خود را واگذارد کار خود را تباه ساخته است» .

۱– غررالحکم، عبدالواحد تمیمی آمدی، ص۲۳۸.

۲– غررالحکم، عبدالواحد تمیمی آمدی، ص۲۳۵.

همچنین می فرمایند:

«مَنْ لَمْ يُهَذِّبْ نَفْسَهُ لَمْ يَنْتَفِعْ بِالْعَقْلِ» (۱)؛ «هر که نفس خود را پاکیزه نگرداند، از عقل بهره نگرفته است» .

بـا این وصف، چنین شخصـی نه تنها نفعی نمی برد، بلکه به بیان امیرالمؤمنین علی (ع) نفس خود و هویت واقعی و هستی خود را نیز کشته است:

مَنْ أَصْلَحَ نَفْسَهُ مَلَكَهَا، مَنْ أَهْمَلَ نَفْسَهُ فَقَدْ أَهْلَكَهَا. (۲)

هر کس نفسـش را اصـلاح کند آن را مالك شده است. هر کس نفسـش را رها کند [و در اصـلاح آن نکوشد] آن را هلاك ساخته است.

حج، میدانی برای خودشناسـی و خودیابی است و حاجی، پس از اصـلاح رابطه خود و خداوند، به دنبال یافتن خود در دستگاه آفرینش و شناخت جایگاه خویش و اصلاح نفس است.

سومین اقـدام انسان، اصـلاح رابطه با جامعه و انسان های دیگر است. انسان، موجودی اجتماعی است و نمی توانـد بدون انسان های دیگر زنـدگی کنـد. بنابراین هرگونه رشـد و صـعودی که برای او مقدّر شود، در بستر اجتماع و در کنار انسان های دیگر متصور است. خداوند به مؤمنان می فرماید:

يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَ صابِرُوا وَ رابِطُوا وَ اتَّقُوا اللهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (آل عمران: ۲۰۰)

۱- غررالحکم، ص۲۳۶.

۲- مستدرك الوسائل، محدث نوری، ج ۱۱، ص ۳۲۴.

ای کسانی که ایمان آورده اید! [در برابر مشکلات و هوس ها] استقامت کنید، و در برابر دشمنان، پایدار باشید و از مرزهای خود مراقبت کنید و از [مخالفت فرمان] خدا بپرهیزید، شاید که رستگار شوید!

خداوند، مردم را به اصلاح رابطه با افراد جامعه و دعوت یکدیگر به نیکی ها و دورکردن از بدی ها و همکاری در امور خیر دعوت می کند:

وَ اعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللهِ جَمِیعاً وَ لا تَفَرَّقُوا. . . . وَ لْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَ يَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ أُولئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (آل عمران: ۱۰۳ و ۱۰۴)

و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید و پراکنده نشوید. . . و [برای رسیدن به وحدت] باید از میان شما، جمعی دعوت به نیکی، و امر به معروف و نهی از منکر کنند و رستگاران آنها هستند.

در جایی دیگر نیز می فرماید: وَ تَعاوَنُوا عَلَی الْبِرِّ وَ التَّقْوی ؛ «و در نیکوکاری و پرهیزکاری با یکدیگر همکاری کنید» . (مائده: ۲)

حاجی، مراسم حج را کنار میلیون ها مسلمان دیگر و دوشادوش آنها انجام می دهد و هرگز نمی تواند تک روی داشته باشد و لازمه این کار هماهنگی و هم صدایی است. حرکت های همسو و لباس یک رنگ به حاجی می فهماند که تو جزئی از این کل هستی و نمی توانی بدون این کل تصور کنی و معنایی نداری. پس باید بکوشی که با دیگران به بهترین و زیباترین شکل ممکن رفتار کنی.

۴. تقسیم بندی کلی مهارت های زندگی

بی شک، موفقیت در زندگی شخصی و اجتماعی، عبادت و تحصیل و حتی روابط شغلی نیازمند توانایی ها و مهارت های خاصی است. با این توصیف، مهارت های زندگی بی شمارند و ماهیت و تعریف آنها بسته به فرهنگ ها و موقعیت های مختلف تغییر می کند. این مهارت ها عموماً به سه دسته کلی تقسیم می شوند: ۱. عملی (۱)؛ ۲. کار – محتوا (۲)؛ ۳. انطباقی. (۳)

امروزه، تأثیر مثبت فراگیری و به کاربستن مهارت های زندگی را در پیش گیری از رفتارهای نابهنجار اجتماعی و خشونت آمیز، همچنین کاهش مصرف مواد مخدر و الکل، نیز تقویت خودباوری و بالا رفتن رشد معنوی افراد، واقعیتی کاملاً ملموس است.

یادگیری موفقیت آمیزِ مهارت های زندگی، احساس یادگیرنده را نسبت به خود و دیگران تحت تأثیر قرار می دهد و به دنبال آن، برداشت و نگرش دیگران را نسبت به او و پیرامونش تغییر می دهد. می توان نتیجه گرفت که افزایش مهارت های زندگی و آموزش کارآمد آن به دیگران، به مرور می تواند یکی از عوامل بالارفتن بهداشت روانی میان افراد جامعه و رشد و تعالی آن جامعه باشد.

شخصی که از مهارت های زندگی در مراوده و ارتباط با دیگران

۱- Functional.

۲- Work - Content.

۳- Adopive.

به خوبی کمک می گیرد، به این موفقیت ها دست می یابد:

الف) بالا رفتن قدرت تحمل نسبت به نظرات مختلف و احساس امنیت نسبت به گفتار دیگران.

ب) انجام به موقع کار با توجه به شرایط زمانی و مکانی.

ج) برنامه ریزی و کوشش در امور مفید و دوری از هر کار بی فایده.

د) رازداری و کنترل گفتار.

ه) برداشت واقع بینانه از جهان و عبرت از وقایع تاریخی.

و) تقویت خودپنداری و اتکای به نفس. (۱)

کسی که به این امتیازها دست یابد در تمام ابعاد زندگی قطعاً انسانی موفق خواهد بود؛ مخصوصاً در ابعاد عبادی و معنوی، انسان شایسته ای به شمار خواهد رفت. چنین فردی هنگام انجام دادن اعمال حج نیز با دید دیگری وارد میدان خواهد شد و توشه فراوانی برخواهد گرفت که در قسمت بعدی بیشتر بدان خواهیم پرداخت.

۵. اصول کلی مسیر

اشاره

قبل از بحث درباره هر یک از مهارت های زندگی به صورت خاص، توجه به پاره ای از اصول کلی که در تمام این مهارت ها مؤثرند، ضروری است.

۱- اصول بهداشت روانی، سید ابوالقاسم حسینی، ص۴۳.

الف) اعتدال

غالب اقدامات انسان بر اعتدال استوار است و افراط و تفریط، آن را از وضعیت مطلوب خارج می کند. خداوند، امت اسلامی را امتی متعادل و میانه معرفی می کند:

وَ کَذلِکَ جَعَلْناکُمْ أُمَّهً وَسَطاً لِتَکُونُوا شُهَداءَ عَلَی النَّاسِ وَ یَکُونَ الرَّسُولُ عَلَیْکُمْ شَهِیداً (بقره: ۱۴۳)

همان گونه [که قبله شما، یک قبله میانه است] شما را نیز، امتی میانه [و معتدل] قرار دادیم تا برمردم گواه باشید و پیامبر هم بر شما گواه باشد.

امت میانه، امتی است که در هیچ امری از امور، خواه نظری و خواه عملی، افراط و تفریط نمی کند و همه برنامه هایش در حد اعتدال است.

در قرآن کریم، آیات متعددی درباره اعتدال دیده می شود؛ از آن جمله در نصایح جناب لقمان حکیم به فرزندش می خوانیم: وَ اقْصِدْ فِی مَشْیِکَ ؛ «در رفتارت میانه رو باش» . (لقمان: ۱۹)

به بیان امیرالمؤمنین (ع) افراط و تفریط از ویژگی جاهلان است:

«لاتَرَی الجَاهِلَ إِلَّا مُفْرِطاً أَوْ مُفَرِّطاً» (۱)؛ «جاهل را نمی بینی، مگر اینکه افراط می کند یا تفریط» .

امام باقر (ع) نیز به فرزندش امام صادق (ع) می فرماید:

۱- نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۷۰.

يَا بُنَيَّ عَلَيْكَ بِالحَسَنَهِ بَيْنَ السَّيِّئَتَيْنِ تَمْحُوهُمَا. (۱)

فرزندم بر تو باد به [راه] نیکی که بین دو بدی (افراط و تفریط) قرار دارد که آن دو بدی را از بین می برد.

در ادامه این روایت، امام (ع) نمونه هایی از اعتدال را که در قرآن آمده برمی شمارد.

توجه به میانه روی در انجام دادن اعمال حج از نکات بسیار مهم است. در میان حجاج، گاه افرادی دیده می شوند که سفر حج را با یک سفر تفریحی اشتباه گرفته اند و هیچ علاقه و رغبتی برای انجام اعمال از خود نشان نمی دهند. در واقع، این افراد به تفریط و کوتاهی آلوده شده اند. از سوی دیگر، افرادی نیز دیده می شوند که بیش از حد و طاقت خود، اعمال را بدون استراحت کافی انجام می دهند و دچار بیماری شده، از انجام بقیه اعمال باز می مانند و با این کار، خود و دیگران را به زحمت می اندازند.

ب) تدریج

هیچ انسانی به یکباره نمی تواند حالتی در خود پدید آورد، بلکه تمام تغییرات جسمی و روحی، باید به تدریج و متناسب با توان فرد در او ایجاد شود. رشد و صعود انسان و نیز افول و سقوط او گام به گام اتفاق می افتد؛ همان طور که خداوند در قرآن می فرماید:

۱- وسایل الشیعه، شیخ حر عاملی، ج۸، ص۳۹۸.

یا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا لا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّیْطانِ وَ مَنْ یَتَّبِعْ خُطُواتِ الشَّیْطانِ فَإِنَّهُ یَأْمُرُ بِالْفَحْشاءِ وَ الْمُنْکَرِ (نور: ۲۱)

ای کسانی که ایمان آورده اید از گام های شیطان پیروی نکنید، پس هرکس پیرو گام های شیطان شود، او را به کارهای زشت و ناپسندی فرمان می دهد.

«خطوه» به معنای گام است و در این آیه، شیطانی شدن و سقوط، نتیجه هم گامی با شیطان معرفی می شود. تدریجی بودن این سقوط نیز در واژه گام کاملاً مشهود است.

هر تغییری که بخواهد در تربیت انسان ایجاد شود، ضرورتاً باید از این اصل پیروی کند. پس شکوفایی مهارت های زندگی نیز جدای از این قاعده نیست. در واقع، هرگز نمی توان برجی بلند را یکباره ساخت، بلکه باید آن را آجر به آجر و مرحله به مرحله چید و تا از استحکام و ثبات مرحله قبل مطمئن نشده ایم، نمی توانیم سراغ مرحله بعدی برویم. پس این مراحل برای یکدیگر به منزله پایه و مبنا هستند.

در زندگی روزمره، افراد فراوانی دیده می شوند که از موضوعات اساسی و مبانی زندگی خود غفلت کرده و به امور ظاهری مشغول شده اند:

خانه از پای بست ویران است

خواجه در بند نقش ایوان است

بسیاری از اعمال حج، مرحله ای هستند و نمی توان بدون اتمام مرحله قبل، سراغ مرحله بعد رفت. از طرف دیگر، اعمال حج، روح و عمق و

ژرفایی بسیار عالی دارند. پس در عین اینکه به صحت و زیبایی ظاهری اعمال باید توجه کرد، نباید از روح حج نیز غفلت کرد.

ج) تمکن و توانایی

اشاره

انسان ها از نظر طبیعی به هیچ روی یکسان نیستند، بلکه ظرفیت و توان جسمی و روحی افراد با یکدیگر متفاوت است. بنابراین نمی توان یک برنامه سازندگی بدون انعطاف برای تمام انسان ها ترسیم کرد.

خداوند نیز به تفاوت انسان در قرآن نیز اشاره دارد:

ما لَكُمْ لا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقاراً * وَ قَدْ خَلَقَكُمْ أَطْواراً (نوح: ۱۳ و ۱۴)

چرا شما برای خدا عظمت قائل نیستید؟ درحالی که شما را در مراحل مختلف آفرید [تا از نطفه به صورت انسان کامل رسیدید].

این اختلاف طبیعت ها و آفرینش هاست که دیدگاه انسان ها را مختلف و واکنش های آنان را متفاوت می سازد. البته باید دانست که این تفاوت ها یکی از نعمت های خداوند است؛ همچنان که امیرالمؤمنین (ع) می فرماید:

لا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا تَفَاوَتُوا فَإِذَا اسْتَوَوْا هَلَكُوا. (۱)

مردم همواره در خیر و خوبی به سر می برند تا موقعی که با یکدیگر متفاوت اند و اگر یکسان گشتند هلاک می شوند.

خداوند متعال نیز در موضوع تکلیف بندگان، این نکته را لحاظ کرده

۱- بحارالانوار ج۷۴، ص۳۸۴.

است: لا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْساً إِلَّا وُسْعَها ؛ «خداوند هيچ كسی را جز به اندازه توانايی اش تكليف نمی كند» . (بقره: ۲۸۶)

پيامبر اكرم (ص) نيز در سيره تبليغی و تربيتی خويش به اين نكته توجه داشته است و می فرمود:

«إِنَّا مَعَاشِرَ الْأَنْبِيَاءِ أُمِرْنَا أَنْ نُكَلِّمَ النَّاسَ عَلَى قَدْرِ عُقُولِهِمْ» (۱)؛ «ما پيامبران مأموريم كه با مردم در حد عقل و دركشان سخن بگوييم» .

تمكن و توانايی، يكی از اركان اساسی وجوب حج است. همان خدايی كه به انجام دادن حج فرمان داده و فضيلت فراوانی برای آن قرار داده، انجام دادن آن را به تمكن و توانايی، مشروط ساخته است. توانايی در حج از زوايای مختلفی قابل توجه است كه به مجموعه آنها «استطاعت» گفته می شود و اگر شخصی آنها را دارا بود، به او «مستطيع» می گويند. موضوع تمكن را می توان از اين جهات مورد توجه قرار داد:

يک – تمكن اقتصادی

داشتن هزينه سفر و نفقه خانواده در هنگام غيبت و داشتن كار و سرمايه برای امرار معاش پس از بازگشتن.

دو – تمكن پزشكی

حداقل صحت و سلامتی لازم برای تحمل سفر حج.

۱– الكافی، محمد بن يعقوب كلينی، ج۱، ص۲۳.

سه – تمکن امنیتی

امکان سفر بدون خطر و باز بودن راه.

البته برخی از ناتوانی ها با کمک نایب، قابل ترمیم است که جزئیات بیشتر و موارد خاص را باید در کتب فقهی و مناسک حج آیات عظام مطالعه نمود.

د) آسان گرایی

معمولاً در برنامه های تربیتی، کارهای آسانی در نظر گرفته می شود تا تربیت شونده از سختی کار، دلزده نشود و فرار نکند و کارها را با میل و اشتیاق انجام دهد. خداوند متعال، اصولاً راه رشد انسان را برایش آسان ساخته، اما متأسفانه علی رغم این آسانی ها، انسان، باز هم از پیمودن آن طفره می رود و در نتیجه خداوند از او گلایه می کند:

قُتِلَ الْإِنْسانُ ما أَکْفَرَهُ * مِنْ أَیِّ شَیْءٍ خَلَقَهُ * مِنْ نُطْفَهٍ خَلَقَهُ فَقَدَّرَهُ * ثُمَّ السَّبِیلَ یَسَّرَهُ (عبس: ۱۷– ۲۰)

مرگ بر این انسان، چه ناسپاس است! خداوند او را از چه چیزی آفریده است؟ ! او را از نطفه ناچیزی آفریده، سپس اندازه گیری کرد و موزون ساخت.

خداوند در جای دیگری نیز بر این خواست خود اشاره می کند: یُرِیدُ اللهُ بِکُمُ الْیُسْ-رَ وَ لا-یُرِیدُ بِکُمُ الْعُ-سْ-رَ ؛ «خداوند، آسایش شما را می خواهد، نه زحمت شما را» . (بقره:۱۸۵)

در جای دیگری نیز می فرماید: وَ ما جَعَلَ عَلَیْکُمْ فِی الدِّینِ مِنْ

حَرَجٍ ؛ «و در دین (اسلام) کار سنگین و سختی بر شما قرار نداد» . (حج:۷۸)

به هر حال، دین اسلام و نظام تربیتی آن، هرگز بر تکالیف سخت و طاقت فرسا بنا نشده است. پیام آور این دین رحمت، به فردی که از خانه و خانواده و جامعه کناره گیری کرده و گوشه گیری پیشه نموده بود و به رهبانیت می پرداخت و تکالیف بسیار سنگینی را بر خود هموار می ساخت، فرمود:

لَمْ یُرْسِلْنِی اللهُ تَعَالَی بِالرَّهْبَانِیَّهِ وَ لَکِنْ بَعَثَنِی بِالحَنِیفِیَّهِ السَّهْلَهِ السَّمْحَه. (۱)

خداوند مرا بر رهبانیت نفرستاده، بلکه مرا به شریعت و دین آسان و ملایم مبعوث ساخته است.

همچنین آن حضرت در برابر کسانی که تکالیف سختِ خودساخته و ریاضت های باطلی را بر خود هموار می کنند، می فرماید:

«یَا أَیُّهَا النَّاسُ إِنَّ دِینَ اللهِ یَسِرٌ» (۲)؛ «ای مردم، همانا دین خداوند آسان است» .

پیامبر بزرگوار اسلام (ص) در عمل و رفتار شخصی خود نیز مظهر چنین رفتاری بود تا جایی که خداوند درباره این عملکرد او می گوید:

فَبِما رَحْمَهٍ مِنَ اللهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ کُنْتَ فَظّاً غَلِیظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِکَ (آل عمران: ۱۵۹)

۱- کافی، ج۵، ص۴۹۴.

۲- میزان الحکمه، محمد محمدی ری شهری، ج۲، ص۹۵۱.

به سبب رحمت الهی، در برابر مؤمنان، نرم و مهربان شدی! و اگر خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو، پراکنده می شدند.

گاه میان حاجیان، افرادی دیده می شوند که می کوشند خود را به اعمالی خارج از طاقت وادارند. درحالی که خداوند از ما چنین چیزی نخواسته است. همان طور که قبلاً اشاره شد، حاجی باید بکوشد پای از اعمال مشروع فراتر ننهد.

ه) ارائه الگو

انسان در پذیرش تمام مطالب و تعلیمات، الگوطلب و الگوپذیر است. یکی از بهترین و کوتاه ترین روش های انسان سازی، ارائه نمونه عملی است. انسان تلاش می کند خود را مانند الگو بسازد و گام به گام با او حرکت کند. از طرفی، نمونه و الگوی ارائه شده، هرچه کامل تر و مناسب تر باشد، این روش نیز کارآیی بیشتری خواهد داشت.

قرآن کریم، پیامبر گرانقدر اسلام (ص) را الگوی نیکو معرفی می کند: لَقَدْ كانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ؛ «به یقین، برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود» . (احزاب: ۲۱)

ابتدایی ترین آموزه هایی که انسان آنها را در بدو تولد برداشت می کند، به کمک الگوست و این حالت با شدت و ضعف هایی در تمام ادوار زندگی بشر جاری است. الگوی صالح، انسان را به صلاح می رساند و الگوی فاسد، به فساد.

از آنجا که انسان در طول عمر با امور محسوس، سر و کار دارد

و بیش از همه از روش های عینی اثر می پذیرد، بنابراین روش معرفی الگو بر جان انسان ها می نشیند و در دل آنها رسوخ می کند. ازاین رو مهم ترین مفاهیم و اندیشه ها آن گاه که در قالب نمونه های عینی و مشهود عرضه شوند، کاملاً قابل درک می شوند و احتمال پذیرش آنها بالا می رود.

اکنون می پرسیم آیا انسان، برای رسیدن به انسانیت خویش نیازمند الگو نیست؟ و الگوهای انسانیت و انسان های کامل چه کسانی اند؟

در باور یک مسلمان، پیامبر اسلام (ص) کامل ترین انسان است و از این رو، می تواند بهترین و مناسب ترین الگو برای انسان به شمار بیاید. البته دیدیم که قرآن نیز بر این نکته تأکید دارد. از طرف دیگر، ائمه معصومین (علیهم السلام) نیز به عنوان جانشینان رسول خدا (ص) بهترین و والاترین انسان ها به شمار می آیند، پس آنها نیز الگوهای انسان هستند.

انسان در موسم حج، وارد فضایی می شود که پیامبرش، امامانش و قهرمانان بزرگ تاریخ صدر اسلام در آن فضا زیسته اند و آن اعمال را نیز به بهترین شکل انجام داده اند و توجه به این نکته می تواند در رشد و تعالی حاجی مؤثر باشد. او به دور خانه ای طواف می کند که برگزیده ترین انسان، یعنی پیامبر خدا نیز بر گرد آن طواف کرده است. او در مِنایی قربانی می کند که اولیایش قربانی کرده اند. پس شایسته است مسافر این راه، قبل از سفر، ضمن توجه به این نکته درباره چگونگی حج پیامبر و ائمه معصومین (علیهم السلام) نیز مطالعاتی داشته باشد.

و) انسان آرمانی

انسـانی که تمـام قـابلیت هـای وجودی او بروز کرده باشـد کیست؟ انسانی که به دور از افراط و تفریطها، و ضـعف ها و نقص هاست چه ویژگی هایی دارد؟ انسانی که تمام مهارت های زندگی را دارد کیست و چگونه است؟

شاید نمونه بیرونی چنین انسانی را به جز ائمه معصومین (علیهم السلام) کمتر بتوان یافت، اما در خلال آیات و روایات موجود، توصیفات فراوانی از چنین انسانی می توانیم بیابیم.

یکی از این منـابع غنی برای این توصـیفات، دعای گران ارج مکارم الاخلاق است. در این دعا امام سـجاد (ع) به ما می آموزد که این انسان آرمانی چگونه است و چه خصـلت ها و صـفاتی دارد، بنابراین برای تحقق آنها از خداونـد مـدد می جوید و دعا می کند. نگاهی سـریع و گذرا به این دعا و برشمردن برخی از این اوصاف، هدف انسان را در زندگی و مسیر تکامل و کسب مهارت های زندگی بهتر مشخص می کند:

۱. «

وَ انْتَهِ بِنِیَّتِی إِلَی أَحْسَنِ النِّیَّاتِ » ؛ «نیتم را به نیکوترین نیت ها برسان» .

کاملاًـ بـدیهی است که نیت به عنوان پیش درآمـد هر کـاری، در کمّ و کیف کار، نقش مهمی دارد. نیت نیک و بالاتر از آن نیکوترین نیت می تواند به نیکی رفتار شخص بینجامد. پس انسان آرمانی بهترین نیت ها را دارد.

۲.

«وَ صَحِّحْ بِمَا عِنْدَکَ یَقِینِی» ؛ «یقینم را به آنچه نزد توست استوار گردان» .

استواری یقین، یعنی زدودن و نداشتن هرگونه شک و تردید. پس انسان آرمانی از هرگونه شک و تردیدی به دور است.

.۳

«وَ أَغْنِنِی وَ أَوْسِعْ عَلَیّ فِی رِزْقِکَ» ؛ «بی نیازم کن و روزی ات را بر من توسعه ده» .

او از غیر خدا بی نیاز است و توجه کامل به سوی خداوند دارد.

.۴

«وَ لاتَفْتِنِّی بِالنَّظَرِ» ؛ «به نگاه، گرفتارم مکن» .

به دنبال صفت قبلی، او به دست دیگران یا زینت های دنیا چشم ندارد.

.۵

«وَ أَعِزَّنِی» ؛ «عزیزم گردان» .

انسان آرمانی، عزیز است؛ چون تمام عزت از آن خداوند است و چنین انسانی نیز در راه اوست.

.۶

«وَ لا تَبْتَلِیَنِّی بِالْکِبْرِ» ؛ «به کبر، دچارم مکن» .

انسان آرمانی متکبر نیست.

.۷

«وَ عَبِّدْنِی لَکَ وَ لا تُفْسِدْ عِبَادَتِی بِالْعُجْبِ» ؛ «مرا برای بندگی خود رام ساز و عبادتم را به عُجب، تباه مگردان» .

او از عُجب دور است.

.۸

«وَ أَجْرِ لِلنَّاسِ عَلَی یَدِی الخَیْرَ» ؛ «با دست من به مردم خیر برسان» .

او خیررسان مردم است.

.۹

«وَ لا تَمْحَقْهُ بِالمَنِّ» ؛ «آن را به منت نهادن باطل مکن» .

چنین انسانی خوبی هایش به دیگران را به منت آلوده نمی کند.

.۱۰

«وَ اعْصِمْنِی مِنَ الْفَخْرِ» ؛ «مرا از فخرفروشی حفظ کن» .

او هرگز به خود نمی نازد و فخرفروشی نمی کند.

.۱۱

«وَ لا تَرْفَعْنِی فِی النَّاسِ دَرَجَهً إِلَّا حَطَطْتَنِی عِنْدَ نَفْسِی مِثْلَهَا وَ لا تُحْدِثْ لِی عِزّاً ظَاهِراً إِلَّا أَحْدَثْتَ لِی ذِلَّهً بَاطِنَهً عِنْدَ نَفْسِی بِقَدَرِهَا» ؛ «مرا در چشم مردم به درجه و مقامی سرفراز مفرما، مگر آنکه به همان مقدار پیش نفسم پست کرده باشی، و برایم عزت آشکاری ایجاد مکن، مگر آنکه به همان میزان پیش نفسم، ذلت پنهان ایجاد کرده باشی» .

انسان آرمانی در چشم مردم، عزیز، اما در چشم خودش ذلیل است.

.۱۲

«وَ مَتِّعْنِی بِهُدًی صَالِحٍ» ؛ «مرا از هدایتی شایسته بهره مند ساز» .

او هدایت یافته است.

.۱۳

«وَ نِیَّهِ رُشْدٍ لاَ أَشُکُّ فِیهَا» ؛ «نیت درستی ده که در آن شک نکنم» .

او نیتی اصلاح شده و غیرقابل شک دارد.

.۱۴

«اللَّهُمَّ لَا تَدَعْ خَصْلَهً تُعَابُ مِنِّی إِلَّا أَصْلَحْتَهَا» ؛ «خداوندا! در من خصلتی قرار نده که زشت و معیوب باشد، مگر اینکه آن را اصلاح کرده باشی» .

او صفات زشت و معیوب ندارد.

.۱۵

«وَ لا عَائِبَهً أُوَنَّبُ بِهَا إِلَّا حَسَّنْتَهَا» ؛ «در من خصلتی قرار نده که مورد سرزنش باشد، مگر آنکه آن را نیکو گردانی» .

او صفتی ندارد که به خاطر آن سرزنش شود.

.۱۶

«وَ لا أُكْرُومَةً فِی نَاقِصَةً إِلَّا أَتْمَمْتَهَا» ؛ «در من خوی پسندیده ناقص قرار نده، مگر آنکه آن را کامل گردانی» .

صفات پسندیده او ناقص و ناتمام نیستند.

.۱۷

«سَدِّدْنِی لِأَنْ أُعَارِضَ مَنْ غَشَّنِی بِالنُّصْحِ» ؛ «مرا توفیق ده تا با کسی که با من ناراستی کرده به درستی رفتار کنم» .

او در بدی، مقابله به مثل نمی کند.

.۱۸

«أَجْزِی مَنْ هَجَرَنِی بِالْبِرِّ» ؛ «کسی را که از من دوری گزیده به نیکویی پاداش دهم» .

او به کسانی که از او بریده اند نیز لطف دارد.

.۱۹

«أُخَالِفَ مَنِ اغْتَابَنِی إِلَی حُسْنِ الذِّکْرِ» ؛ «از کسی که مرا غیبت کرده به نیکی یاد کنم» .

او از غیبت کنندگانش به نیکی یاد می کند.

.۲۰

«وَ أَنْ أَشْکُرَ الحَسَنَهَ وَ أُغْضِی عَنِ السَّیِّئَهِ» ؛ «از نیکی تشکر کنم و از بدی درگذرم» .

او نیکی دیگران را فراموش نمی کند، بلکه حتی بدی آنها را نیز می بخشد.

.۲۱

«وَ أَلْبِسْنِی زِینَهَ المُتَّقِینَ فِی بَسْطِ الْعَدْلِ» ؛ «زینت پرهیزکاران را با (توفیق برای) گستردن عدل بر من بپوشان» .

او عدل گستر است.

.۲۲

«وَ کَظْمِ الغَیْظِ» ؛ «و در فرونشاندن خشم» .

او خشم خود را فرومی برد.

.۲۳

«وَ إِطْفَاءِ النَّائِرَهِ» ؛ «و خاموش کردن

.۲۴

«وَ إِصْلَاحِ ذَاتِ الْبَیْنِ» ؛ «آشتی دادن در بین مردم» .

او صلح طلب است.

.۲۵

«وَ إِفْشَاءِ الْعَارِفَهِ» ؛ «و آشکارکردن نیکی ها» .

او گسترش دهنده نیکی است.

.۲۶

«وَ سَتْرِ الْعَائِبَهِ» ؛ «و پنهان کردن معایب» .

او محدودکننده زشتی هاست.

.۲۷

«وَ السَّبْقِ إِلَی الْفَضِیلَهِ» ؛ «پیشی گرفتن به سوی فضایل» .

او در انجام نیکی ها پیشتاز است.

.۲۸

«وَ تَرْکِ التَّعْیِیرِ» ؛ «و ترک سرزنش» .

او دیگران را مرتب سرزنش نمی کند.

.۲۹

«وَ الْقَوْلِ بِالحَقِّ وَ إِنْ عَزَّ» ؛ «و سخن حق، هرچند سخت باشد» .

انسان آرمانی حق می گوید، هرچند، گفتن آن سخت و سنگین باشد.

.۳۰

«وَ اسْتِقْلالِ الخَیْرِ وَ إِنْ کَثُرَ مِنْ قَوْلِی وَ فِعْلِی» ؛ «و کم شمردن خیر، هرچند در سخن و کارم بسیار باشد» .

او خوبی های بسیار خود را در گفتار و کردار اندک می شمارد.

.۳۱

«وَ اسْتِکْثَارِ الشَّرِّ وَ إِنْ قَلَّ مِنْ قَوْلِی وَ فِعْلِی» ؛ «و بسیار شمردن بدی در گفتار و کردار، هرچند کم باشد» .

چنین انسانی بدی های خود را بسیار می داند، هرچند اندک باشد.

.۳۲

«وَ لا تَبْتَلِیَنِّی بِالْکَسَلِ عَنْ عِبَادَتِکَ» ؛ «مرا به سستی در عبادتت مبتلا مکن» .

او در عبادت خداوند، سستی نمی کند.

.۳۳

«وَ لا بِالتَّعَرُّضِ لِخِلَافِ مَحَبَّتِکَ» ؛ «و نه درخواست خلاف دوستی ات (رضا و خشنودی ات)» .

او خواسته ای ندارد که با خواست خداوند متعال مخالف باشد.

.۳۴

«وَ لا مُجَامَعَهِ مَنْ تَفَرَّقَ عَنْکَ» ؛ «و نه هم نشینی با کسی که از تو جدا افتاده» .

او با کسانی که از خداوند دوری گزیده اند، هم نشینی نمی کند.

.۳۵

«وَ أَسْأَلُکَ عِنْدَ الحَاجَهِ» ؛ «هنگام نیاز از تو بخواهم» .

او نیازش را تنها برای خدا مطرح می کند.

.۳۶

«وَلا أُظْلَمَنَّ. . . وَلا أَظلِمَنَّ. . .» ؛ «نه بر من ستم شود و نه ستم کنم» .

انسان آرمانی، نه ستم می کند و نه ستم می پذیرد.

.۳۷

«اللَّهُمَّ وَ أَنْطِقْنِی بِالهُدَی» ؛ «خداوندا، سخنم را هدایت قرار ده» .

او سخنانی هدایت بخش بر زبان جاری می کند.

.۳۸

«وَ مَتِّعْنِی بِالْإِقْتِصَادِ» ؛ «مرا به میانه روی بهره مند گردان» .

او به دور از افراط و تفریط است و شیوه اش میانه روی است.

.۳۹

«اللَّهُمَّ أَنْتَ عُدَّتِی إِنْ حَزِنْتُ» ؛ «خداوندا، اگر اندوهگین گردم سامانم تویی» .

او در غم و اندوه، به خداوند پناهنده می شود.

.۴۰

«وَ لا تَفْتِنِّی بِالسَّعَهِ» ؛ «مرا به توانگری گمراه مساز» .

انسان آرمانی، اگر توانگر شود، خود را نمی بازد.

این اوصاف و ویژگی ها، تنها برخی از صفات انسان آرمانی بود که با توجه به دعای بیستم صحیفه سجادیه استخراج شد. هر کدام از این

صفات به تنهایی می توانـد موضوع ساعت ها بحث و گفت وگو یا نگارش چنـدین جلـد کتاب و مقاله باشـد، ولی در اینجا به جهت گزیده گویی خیلی سریع به آنها پرداختیم.

عملی شدن این صفات در افراد، علاوه بر عزم و تلاش خود شخص، عنایت و لطف خداوند را نیز می طلبد و از این روست که این اوصاف از خداوند خواسـته می شود. امیدواریم به لطف سرشار خداوند و شفاعت معصومین (علیهم السلام) توان و تلاشی داشته باشیم و به همه این اوصاف یا حداقل برخی از آنها دست یابیم.

مسافر قبله که به خود سازی می اندیشد، شایسـته است انسانی با این اوصاف را مدنظر داشـته باشد و برای رسـیدن به آن تلاش کند.

ص: ۵۳

بخش دوّم: مهارت ها

اشاره

در این بخش، جداگانه به شرح و توضیح انواع مهارت هایی که در زندگی بدان ها نیازمندیم، خواهیم پرداخت. این مهارت ها عبارت اند از: خودآگاهی، گوش دادن، ارتباط مؤثر، همدلی، مدیریت هیجانات، تصمیم گیری، مهارت های مقابله ای، حل مسئله و مدیریت زمان.

فصل اول: مهارت خودآگاهی

اشاره

نخستین قدم عملی در مسیر تقویت مهارت های زندگی، «خودشناسی» همه جانبه به معنای دقیق و کامل کلمه است. یک برنامه خودشناسی دقیق، کمک می کند که مهارت های موجود و نیز مهارت های مورد نیاز به خوبی شناخته شود؛ زیرا نتیجه تمام اقداماتِ انسان، چه خوب باشد و چه بد، به خود او باز می گردد:

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَ إِنْ أَسَأْتُمْ فَلَها (اسراء: ۷)

[و به آنها گفتیم:] اگر نیکی کنید، به خودتان نیکی می کنید و اگر بدی کنید باز هم به خود می کنید.

اگر بدون آمادگی قبلی به شخصی بگویید «مهارت های خودت را بشمار» شاید آنچه ارائه می کند فهرستی بسیار کوتاه باشد. اما آیا فرد مورد نظر، به راستی مهارت های اندکی دارد؟ جواب منفی است. او قطعاً مهارت هایی بیش از آنچه برشمرده، دارد. اما چرا فهرست او انگشت شمار است؟ چون او خود را آنچنان که بایسته و شایسته است، نمی شناسد و به مهارت های واقعی خود پی نبرده است. شاید هم برای برخی از مهارت های خود به دلیل نداشتن کاربرد یا مفید ندانستن آنها ارزشی قائل نیست. حتی ممکن است نتیجه کاربرد آنها را چون با مزد و تشویق مناسبی همراه نبوده، مهم نداند.

معمولاً ـ انسان ها کمالات و پیشرفت ها و مهارت های خود را دست کم می گیرند و این کار را نوعی فروتنی به حساب می آورند. اگر خوب دقت کنیم انسان، موجودی کنجکاو و جست وجو گر است. عرصه هایی که جست وجو گری انسان را به خود فرا می خوانند، سه حوزه اند:

۱. جست وجو در حوزه طبیعت و آفرینش؛

۲. جست وجو در فراسوی آفرینش (مبدأجویی) ؛

۳. جست وجو در درون خویشتن.

موفقیت در جست وجوی سوم و خودکاوی و خودشناسی خوب و دقیق می تواند به کسب مهارت های بالای زندگی بینجامد.

طبق نظریه «کارل راجز» (۱)، خویشتن، اساسی ترین بخش شخصیت هر

۱- Carl Rogers.

فرد بوده و هر کسی نیز در جست وجوی شکوفایی خود است. (۱)

بـدون در نظر گرفتن طولانی بودن یا پیچیـد گی یک زند گی، عظمت آن در واقع در یک لحظه است و آن، لحظه ای است که انسان یک بار و برای همیشه می فهمد که کیست!

بـا بررسـی دیـد گاه مکاتب و روش های مشاوره ای و روان درمانی در علم روان شناسـی و حتی پیش از آنها، بررسـی مکاتب الهی و به ویژه اسـلام، متوجه می شویم که همگی آنها تمام افراد را به تدبر در خویشـتن و خودشناسی فراخوانده اند. شیخ حر عاملی می نویسد:

یقول الربّ الجلیـل فی الإنجیـل: اَعرِفْ نَفسَـک أیُّها الْإنسانُ تَعرفْ ربَّک، ظاهرُک لِلفنَاء، و باطِنُک لِلْبقاء. و قال صاحبُ الش- ریعه: أعرَفُکم بِنَفسِه أعرَفُکم بِرَبّه. قال إمام الهدایه: مَن عَرفَ نَفسَه فَقدْ عَرفَ رَبّه. (۲)

خداونـد جلیـل در انجیـل می فرمایـد: «ای انسان، خودت را بشـناس تا خـدایت را بشناسـی. ظاهرت برای فناست و باطنت برای بقاء» و پیامبر اکرم (ص) می فرمایـد: «خودشـناس ترینِ شـما، خداشـناس ترینِ شـماست» . و امیرالمؤمنین علی (ع) می فرمایـد: «هرکس خودش را بشناسد، یقیناً خدایش را شناخته است» .

پس انسان هرچه بیشتر خود را بشناسد و درک بهتری از ویژ گی های

۱- تربیت و شخصیت انسانی، سید مجتبی هاشمی رکاوندی، ج ۱، ص ۱۹۱.

۲- الجواهر السنیّه (کلیات حدیث قدسی) ، شیخ حر عاملی، ص ۲۳۴.

خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال و اعتماد به نفس را در خود افزایش داده است. همچنین زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت می کند. ازاین رو، خودآگاهی، مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است؛ چرا که انسان ها علی رغم تفاوت های فردی فراوان، ویژگی های مشابه و زیادی با هم دارند؛ مثلاً هر فردی نیازمند حفظ و تقویت عزت نفس خویشتن است؛ زیرا تخریب عزت نفس در هر فرد می تواند احساس شدید حقارت و در نتیجه اضطراب را به همراه داشته باشد. واضح است که هرگاه شخص، چنین فرآیندی را درون خویش تشخیص داده باشد، پیامدهای آن را در دیگران نیز درک خواهد کرد.

این امکان نیز وجود دارد که ناآگاهی از خصوصیات و استعدادهای خود، سرچشمه تعارض های فراوان و زمینه شکست های اصلی زندگی انسان باشد. بنابراین ضروری است اشخاص تلاش کنند تا ویژگی های اصلی شخصیت (افکار، باورها، ارزش ها، هیجانات، تمایلات و آرمان های خود) و نیز نقاط قوت و ضعف و مهارت های خویش را کشف کرده، در جهت مدیریت آنها بکوشند.

خودآگاهی در تصمیم گیری های مهم و سرنوشت ساز زندگی، همانند تحصیل، ازدواج و انتخاب شغل نیز نقش بسیار حیاتی ایفا می کند و در سازماندهی به مهارت مدیریت هیجانات و نیز روش های مقابله با استرس، تأثیری چشمگیر دارد.

خودآگاهی، یعنی «بررسی واقع گرایانه باورها، ارزش ها، احساسات،

آرمان ها و توانایی های بالقوه و بالفعل خود و حتی ظاهر فیزیکی خود و استفاده از آنها در تصمیم گیری ها، به گونه ای که به نفع خود و روابطمان با دیگران باشد» . در واقع، مهارتی است که به حس پرورش یافته ای از عزت نفس منجر خواهد شد. اصولاً آگاهی از خود، روندی مستمر و استنتاجی است که طی آن، متوجه می شویم که چه کسی هستیم.

۱. چیستی و حقیقت خود

اشاره

ما که هستیم، شبیه چه هستیم، اهدافمان چیست و دیگران درباره ما چگونه می اندیشند؟ اینها نمونه سؤالاتی است که به خودِ ما اشاره می کنند. خودِ ما جنبه های مختلفی دارد که بهتر است به کشف و شناخت آنها اقدام کنیم: شامل بدن یا جسم ما، احساسات ما، افکار ما، اعتقادات ما، ادارك های ما از خودمان و عملکردهای ما پس می توانیم از زوایای مختلفی به خودمان بنگریم و خودشناسی خودمان را در حوزه های مختلفی دسته بندی کنیم.

الف) خودِ فیزیکی

اولین بخش از خود که آسان تر از جنبه های دیگر قابل شناسایی است، خود فیزیکی است. خودشناسی فیزیکی به تصوری گفته می شود که از بدن خود داریم؛ مثلاًـ چه تصوری (خوب یا بد) از بدن یا بخشی از آن داریم؟ به یاد داشته باشیم که بخشی از ارتباط ما با دیگران از این

طریق صورت می گیرد. آنها در اولین برخورد و قبل از هر آشنایی، چهره ما را می بینند و اگر افراد ظاهربینی باشند، بر اساس چهره، درباره ما قضاوت خواهند کرد.

در مرحله بعد، حرکاتی که اندام ظاهری ما انجام می دهند، مهم است. کانال ارتباطی که به آن زبان بدن یا ارتباط غیر کلامی می گویند عناصر مهمی دارد؛ مثل تماس چشمی، فاصله با دیگران، حرکات دست و پا، حالات صورت، تغییر رنگ چهره و غیره. شاید بدون اینکه خود کاملاً مطلع باشیم با این عناصر، پیام های مختلف و کنترل نشده ای به دیگران ارسال می کنیم. پس بخش مهمی از خودشناسی فیزیکی این است که درباره پیام هایی که از این طریق به دیگران می فرستیم، باخبر شویم و بتوانیم آنها را کنترل کنیم تا پیامی ارسال شود که واقعاً منظورمان بوده و در جهت اهداف ما قرار داشته است.

ب) خودِ واقعی

خود واقعی، درونی ترین بخش وجود ماست. خودمان، ناخودآگاه این بخش را تا حدودی می شناسیم. ولی افراد اندکی از این بخش از وجود ما آگاهند. از طرفی ما غالباً انرژی زیادی را صرف پنهان نگاه داشتن این بخش از وجود خود می کنیم. شاید گاهی نگران این هستیم که اگر دیگران خودِ واقعی ما را بشناسند، علاقه شان را به ما از دست بدهند و برخوردشان با ما تغییر کند.

کارل راجرز می گوید: «آنچه را من از دیگران پنهان می کنم، اغلب

همان چیزی است که آنان از من پنهان می کنند» . (۱)

دانشمندان می گویند سلول های بدن انسان، مرتب در حال تعویض اند و یک انسان در طول عمرش از نظر سلولی بارها تغییر کرده است و هرگز انسان چند سال قبل نیست. حال آیا کسی که چند سال قبل، جرمی را مرتکب شده می تواند با این استدلال که من آن انسان نیستم و اکنون هیچ سلولی از بدن آن انسان مجرم در بدن من نیست، خود را از مجازات برهاند. البته هر انسان عاقلی این استدلال را مردود می داند. کاملاً روشن است که غیر از جسم انسان، چیز دیگری در وجود اوست که به او معنا می دهد و در واقع این بدن ظرفی برای حمل آن است؛ یعنی همان «من» و «خود» واقعی که در وجود افراد است.

ج) خودِ آرمانی

با نخستین جرقه های خودکاوی در دوران نوجوانی، افکار و تصاویر آرمانی متعدد و گاه مبهم از خود به وجود می آوریم و با نگاه به دیگران و مقایسه خود با آنان یا مطالعات مختلف اعتقادی و اجتماعی به این فکر فرو می رویم که چگونه به نظر می رسیم یا بهتر است به نظر برسیم؟

شاید در این مقایسه ها به این نتیجه برسیم که زندگی برخی از مردم

۱- زمینه روانشناسی هیلگارد، ریتا ال اتیکنسون و دیگران، ترجمه: دکتر براهنی و دیگران، ص۴۶۹.

چقـدر آرمانی و خوب است و آرزو کنیم که ای کاش ما هم مثل آنان بشویم. آری، با چنین افکار و آرزوهایی است که خودِ آرمانی تشـکیل می شود. تصویر آرمانی در ذهن برخی از افراد آنچنان دور از دسترس است که هر چه تلاش کنند به آن نمی رسند. در نتیجهٔ این ناکامی، امکان بروز احساس ناامیدی و افسردگی خیلی زیاد است. اگر خودِ آرمانی افراد، واقع بینانه شکل گیرد، می توانـد زمینه رشـد و پیشـرفت را مهیـا سـازد و در مقابـل، اگر غیر واقعی و دست نیـافتنی باشـد، می توانـد به یـأس و افسردگی و در نهایت به پوچی بینجامد.

د) خودِ اجتماعی

تصور می کنیـد دیگران شـما را چگونه می بیننـد؟ مـا میان جمع و گروه های مختلف چگونه رفتار می کنیم؟ و اطرافیان ما در محیطهای مختلف چه کُنش و واکنش هایی از ما انتظار دارند؟

بهتر است گاهی به تفاوت رفتار خود میان جمع دوسـتان صـمیمی با گروه های رسمی تر، مثلاً در محیط کار، بیندیشیم. در هر گروه، افراد با رفتار و انتظارات خود، غیر مسـتقیم به ما فشار می آورند تا با آنان هم نوا و هماهنگ شویم. بنابراین ما ناخواسته ترغیب می شویم شبیه افرادی شویم که بیشتر با آنان سـر و کار داریم. بنابراین ویژگی های فردی خود و شـرایط اجتماعی مان در روند تشکیل خودِ اجتماعی پیرامون ما مؤثر است.

ه) خودِ معنوی

جنبه معنوی خود، به چیزهایی ارتباط دارد که آن را باور داریم. این باورها می توانند مربوط به اعتقادات مذهبی ما باشند یا به دیدگاه های انسانی دیگر مربوط شوند. آگاهی از جنبه معنوی خود به ما کمک می کند تا انتظار نداشته باشیم همه افراد درباره همه چیز، همان گونه فکر کنند که ما می اندیشیم. همچنین با داشتن چنین آگاهی و دانشی، وقتی با انسانی روبه رو می شویم که حس معنایی خود را از دست داده، بهتر می توانیم به او کمک کنیم و در نتیجه از موعظه کردن کمتر سود ببریم.

شناخت خود، از زوایای مختلف، اهمیت دارد. یکی از شاخه های مهم اخلاق و عرفان اسلامی، «معرفه النفس» است که دانشمندان اسلامی مباحث فروانی درباره آن داشته اند. بعدها برخی از این افکار – هرچند به صورت خام – وارد مغرب زمین شد و اندیشه های روان شناسی جدید را وامدار خود ساخت. پس خودشناسی همیشه می تواند برای انسان مفید باشد.

موضوع این کتاب، سفر پر فضیلت حج است و چون توجه به جایگاه خودشناسی در حج، بسیار اهمیت دارد، مسافر باید پیش از سفر، شناخت دقیق و کاملی از خود و توانایی هایش داشته باشد؛ کاستی هایش را خوب بداند و برای رفع آنها برنامه ریزی کند و موارد و حالت های مورد نیاز را به خوبی تشخیص دهد و برای به دست آوردن آنها تلاش کند.

۲. حیطه های بیرونی خود

آنچه دیگران در نظر اول، از ما می بینند ظاهر فیزیکی، رفتار و حرکات دست و پا و طرز صحبت کردنِ ماست. در این حیطه از خودشناسی، می توان از خود این سؤالات را پرسید:

الف) فکر می کنیم تا چه حد چهره ای بیانگر داریم؟

ب) هنگام صحبت کردن از چه تکه کلام هایی استفاده می کنیم؟

ج) دوست داریم فاصله ما از اشخاص چقدر باشد؟

د) هنگام گفت وگو، چه حرکاتی به دست و پای خود می دهیم؟

سؤالاتی از این دست را می توان در ارتباط با افراد مختلفی که با آنان سر و کار داریم، نیز از خود بپرسیم. پاسخ به این سؤالات در واقع، چهره بیرونی ما را ترسیم می کند؛ چهره ای که مردم از ما می بینند.

بعد از ترسیم چنین چهره ای خوب است به سؤالات دیگری نیز توجه کنیم:

الف) آیا خودمان از این چهره، راضی هستیم؟

ب) آیا آن را چهره زیبایی برای خود می دانیم؟

ج) آیا می توان در این چهره تغییراتی داد؟

د) این تغییرات، چگونه عملی می شود؟

ه) واکنش مردم به این تغییرات چگونه خواهد بود؟

یافتن پاسخ های منطقی و صحیح به این سؤالات در رسیدن به مهارت های مختلف زندگی می تواند به ما کمک کند.

۳. حیطه های درونی خود

در مورد حیطه های درونی، می توان به چهار عملکرد (عنصر) مغزی که «یونگ» به آنها اشاره کرده توجه کنیم:

الف) تفکر؛

ب) احساسات (هیجانات) ؛

ج) حواس پنج گانه؛

د) شهود.

تفکر را زمانی انجام می دهیم که درباره موضوعی سردرگم بوده، می خواهیم آن را بفهمیم. با این کار، مجموعه شناخت های ما (باورها، نظرات، نگرش ها و اعتقادها) به وجود می آید.

احساسات و هیجانات، به حالات درونی ما که می تواند پر انرژی یا مثبت و منفی باشند (مثل خشم، شادی، غم، ترس و عشق) اشاره می کنند.

حیطه حواس پنج گانه، یاری کننده ما در امر دیدن و شنیدن هستند و ارتباطات فیزیکی ما را کنترل می کنند.

شهود، به حسی قوی گفته می شود که ورای همه حس هاست. بعضی وقت ها چیزهایی را درک می کنیم که هیچ دلیلی بر صحت آنها نداریم. آنچه منطقیان قدیم در بحث حواس باطنی گفته اند، تا حدودی می تواند با این مباحث منطبق شود.

بنابر نظر یونگ، برخی افراد در حیطه فکری - حسی رشد می کنند و

همه چیز را با دیدگاهی منطقی و استدلالی می نگرند. عده ای دیگر نیز در حیطه حسی – شهودی؛ یعنی بر اساس عواطف و هیجانات یا شهود خود به پدیده های دنیا نگاه می کنند. (۱)

شما چگونه هستید؟ آیا شدیداً منطقی هستید و نگرشتان چنین است که «فقط چیزی را که می بینم، باور می کنم» یا از احساسات خود متأثرید و معتقدید که نمی توان مسائل را زیاد تجزیه و تحلیل کرد؟ یا بر اساس شرایط گاه منطقی و گاه احساسی هستید؟ اگر از نوع اخیر باشید آن گاه این سؤال پیش می آید که در چه شرایطی، احساسی و در چه شرایطی، منطقی هستید؟

اینها پرسش هایی هستند که انسان در حیطه خودشناسی درونی با آنها روبه رو است و حتماً باید پاسخ های دقیقی برایشان در وجود خود بیابد.

۴. تمرین های خودشناسی

دیدیم که پیش نیاز ایجاد و تقویت تمام مهارت های زندگی، خودشناسی است. خودشناسی دقیق تر و کامل تر، می تواند به مهارت های بیشتر و بهتری بینجامد. پس باید تلاش و تمرین بیشتری در این زمینه انجام بگیرد. تمرین های زیر به عنوان نمونه می توانند کمک خوبی باشند:

تمرین نخست: گاهی این سؤالات را از خود بپرسیم:

۱- زمینه روانشناسی هیلگارد، ص ۴۶۱.

الف) کدام مشخصه های فیزیکی و ظاهری خود را خیلی می پسندیم و کدام را نمی پسندیم؟

ب) کدام مشخصه های ظاهری ما شباهت زیاد به ویژگی های فردی دارد که خیلی از او خوشمان می آید؟

ج) دوست داریم کدام ویژگی های ما تغییر پیدا کند؟

د) کدام مشخصه های ظاهری ما به ویژگی های ظاهری والدین ما شباهت زیادی دارد؟

تمرین دوم: یک ورق کاغذ را برداشته، در جایگاه سوم شخص، از بیرون به خودمان نگاه کنیم و توصیفی از خود بنویسیم؛ مثلاً آقای. . . مردی است بلندقد که تا مقطع. . . درس خوانده و. . . .

سعی کنید بدون ویرایش و با سرعت در مدت پنج دقیقه این کار را انجام دهید. بعد از این تمرین، یک بار هم به شکل اول شخص این کار را انجام دهید؛ مثلاً من مردی بلندقد هستم که تا مقطع. . . . درس خوانده ام و. . . .

حال این دو توصیف را با هم مقایسه کنید؛ چه تفاوت هایی دارد و از این تفاوت ها چه نتیجه ای می گیرید؟

تمرین سوم: نام دو نفر از افرادی که بسیار می پسندید یادداشت کرده، تلاش کنید ویژگی های شخصیتی مثبت و جذابی را که دارند لیست کرده، سپس ویژگی های شخصیتی خود را با آنان مقایسه کنید. دوست دارید کدام یک از ویژگی های خود را تغییر دهید؟

تمرین چهارم: می توانیـد نام چنـد نفر از افرادی را که در محیطهای مختلف با آنها ارتباط داریـد (یک معلم یا اسـتاد، همکار، یکی از والدین، فرزندان و یا خواهر و برادر خود و. . .) یادداشت کرده، توصـیف کوتاهی از حضور خود در مقابل هر یک از این اشـخاص بنویسـید؛ مثلاًـ آیـا بـا آنـان احساس آرامش می کنم یا خیر؟ وقتی با آنان صـحبت می کنم، بیشتر از چه کلماتی استفاده می کنم؟ و. . . .

تمرین پنجم: گـاه از خود بپرسـیم: چه چیزهـایی برای من ارزش دارد یـا به چه چیزهـایی اعتقاد دارم؟ آرزو دارم به چه کسـی شبیه بـاشم و چرا؟ اکنون می خواهم چه کاری انجام دهم؟ نحوه انجام آن چگونه است و این کار با کـدام یک از ارزش های من انطباق دارد؟ بهترین استفاده ای که می توانم از وقت خود داشته باشم، چیست؟

تمرین شـشم: لیستی از افرادی که شـما را می شناسند تهیه کرده، از هر کدام بخواهید سه ویژگی مثبت یا سه مهارتی را که در شما سراغ دارند، صادقانه بگویند تا یادداشت کنید.

تمرین هفتم: از یک دوست یا همکار صـمیمی و مورد اعتماد خود بخواهید، نقاط قوت و نقاط ضعف شما را بنویسد. خودتان نیز چنین لیستی را از خود تهیه نمایید و هر دو نوشته را با هم مقایسه کنید. ممکن است که تجربه ناخوشایندی برایتان باشد، اما هرچقدر نوشته شما با یادداشت دوستتان متفاوت باشد، لازم است بیشتر روی خودتان کار کنید.

تمرین هشتم: فرض کنید با چند تن از دوستان خود قرار گذاشته اید همدیگر را بعد از پنج سال در مکانی ملاقات کنید. بکوشید تصور کنید که در آن موقع، شما در چه وضعیتی هستید؟ می خواهید چه خصوصیات جدیدی در شخصیت شما اضافه شده باشد؟ دوست دارید چقدر رشد معرفتی یافته باشید؟ می خواهید درآمدتان چقدر شده باشد؟ در زندگی خانوادگی تان چه تغییراتی به وجود آمده باشد؟

تمرین نهم: از خود بپرسید اگر فقط شش ماه به پایان زندگی تان باقی مانده باشد، در این فرصت، چه کارهایی را انجام می دهید؟ دنبال به دست آوردن چه چیزهایی خواهید بود؟ و هرچه این مدت زمان، کوتاه تر فرض شود، در اقدامات شما چه تغییراتی ایجاد خواهد شد؟

۵. معرفه النفس و خودشناسی در آیات و روایات

در عرفان و اخلاق اسلامی «معرفه النفس» جایگاهی بسیار بالا دارد تا جایی که برخی از عرفا کتاب های مستقلی تحت عنوان «معرفه النفس» نگاشته اند. اهمیت این موضوع از آن روست که نفس در آیات قرآن، بستر بروز آیات الهی بیان شده است:

سَنُرِيهِمْ آياتِنا فِي الْآفاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ (فصلّت: ۵۳)

به زودی، نشانه های خود را در اطراف عالم و در درون جانشان به آنها نشان می دهیم تا برای آنان آشکار گردد که او حق است.

و در جای دیگر می فرماید:

وَ فِی الْأَرْضِ آیاتٌ لِلْمُوقِنِینَ * وَ فِی أَنْفُسِکُمْ أَ فَلا تُبْصِ-رُونَ (الذاریات: ۲۰ و۲۱)

و در زمین، آیاتی برای جویندگان یقین است، و در وجود شما [نیز آیاتی است]؛ آیا نمی بینید.

در آیه نخست، می بینیم که خداوند در نفس ها آیاتی را قرار داده که حقانیت خداوند را آشکار می کنند. مردی به نام «مُجاشِع» بر رسول خدا (ص) وارد شد و گفت: «ای رسول خدا راه شناخت حق چیست؟» پیامبر (ص) پاسخ داد: «

مَعْرِفَهُ النَّفْسِ » . (۱)

در آیه دوم نیز با بیانی دیگر، وجود آیات را در نفس انسان مطرح می کند و از اهل یقین می خواهد تا به این آیات بنگرند. در روایات معصومین (علیهم السلام) نیز شناخت نفس به عنوان مقدمه خداشناسی مطرح شده است.

امیر مؤمنان علی (ع) در شناخت نفس و اهمیت و جایگاه آن، سخنان بسیار حکیمانه ای دارند. برخی از این سخنان عبارت اند از:

.۱

«مَعْرِفَهُ النَّفْسِ أَنْفَعُ المَعارِفِ» (۲)؛ «شناختن نفس، سودمندترین شناخت هاست» .

.۲

«نَظَرُ النَّفْسِ لِلنَّفْسِ الْعِنایَهُ بِصَلاحِ النَّفْسِ» (۳)؛ «کمکی که نفس انسانی می تواند به خود بکند، کوشش برای اصلاح خود است» .

۱- عوالی اللآلی، ابن ابی جمهور احسائی، ج ۱، ص۲۴۶.

۲- غررالحکم، ص۲۳۲، ح ۴۶۴۰.

۳- غررالحکم، ص۲۳۵، ح ۴۷۲۸.

.۳

«نالَ الْفَوزَ الْأَکْبَرَ مَنْ ظَفَرَ بِمَعْرِفَهِ النَّفْسِ» (۱)؛ «آن کس که به شـناخت خود دست یافت، به بزرگ ترین نیک بختی و کامیابی رسید» .

.۴

«غایَهُ المَعْرِفَهِ أَنْ یَعْرِفَ المَرْءُ نَفْسَهُ» (۲)؛ «هدف نهایی شناخت، آن است که آدمی خود را بشناسد» .

.۵

«مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدِ انْتَهی إِلی غایَهِ کُلِّ مَعْرِفَهٍ وَ عِلْمٍ» (۳)؛ «هر که خود را بشناسد، به نتیجه و غایت هر شناخت و دانشی دست یافته است» .

.۶

«الْعَالِمُ مَنْ عَرَفَ قَدْرَهُ وَ کَفَی بِالمَرْءِ جَهْلًا أَنْ لَا یَعْرِفَ قَدْرَه» (۴)؛ «عالم کسی است که اندازه (و ارج) خویش را بشناسد، و در نادانی شخص همین بس که اندازه (و ارج) خویش را نشناسد» .

.۷

«أَفْضَلُ المَعْرِفَهِ مَعْرِفَهُ الْإِنْسانِ نَفْسَهُ» (۵)؛ «بهترین شناخت انسان، خودشناسی است» .

.۸

«أَکْثَرُ النّاسِ مَعْرِفَهً لِنَفْسِهِ أَخْوَفُهُمْ لِرَبِّهِ» (۶)؛ «خودشناس ترین افراد، خداترس ترین آنهاست» .

.۹

«أَکْبَرُ الْبَلاءِ فَقْرُ النَّفْسِ» (۷)؛ «بزرگ ترین بلا، فقر در خودشناسی است» .

۱- غررالحکم، ص۲۳۲، ح ۴۶۴۱.

۲- غررالحکم، ح ۴۶۳۳.

۳- غررالحکم، ح ۴۶۳۸.

۴- نهج البلاغه، خطبه ۱۰۳.

۵- غررالحکم، ص۲۳۲، ح ۴۶۳۱.
۶- غررالحکم، ح ۴۶۴۴.
۷- غررالحکم، ص۲۳۴، ح ۴۶۸۲.

یکی از اصلی ترین پیامدهای خودشناسی در اخلاق اسلامی، محاسبه نفس است. محاسبه نفس در پاکی افراد جامعه و به دنبال آن در بهسازی اجتماعی، نقش بسیار مهمی دارد. امام کاظم (ع) در این باره می فرمایند:

لَیْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ یُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِی کُلِّ یَوْمٍ فَإِنْ عَمِلَ حَسَناً اسْتَزَادَ اللهَ وَ إِنْ عَمِلَ سَیِّئاً اسْتَغْفَرَ اللهَ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَیْهِ. (۱)

هر کس، هر روز «محاسبه نفس» نکند [و از خود برای کارهایی که در آن روز کرده است حساب نکشد]، از ما نیست. اگر کار نیکی کرده از خداوند زیادی آن را بخواهد و اگر کار بدی کرده، به درگاه خدا استغفار و توبه کند.

درباره خودشناسی و پیامدهای آن و نیز درباره مضرات غفلت از خودشناسی در متون دینی سخن های فراوانی می توان یافت و آنچه ارائه شد، تنها بخش بسیار کوچکی از آن مطالب بود.

۶. در مهمانی خدا

اشاره

تقویت مهارت خودآگاهی به خصوص در ایام حج می تواند خیلی مفید باشد. قبل از موسم حج مسافر قبله می تواند خود را برای این مهمانی بزرگ آماده کند و با خودشناسی دقیق تر، نقاط ضعف و قوت خود را بشناسد و برای جبران کمبودها برنامه ریزی کند. با این وصف می داند که در طول حج در پی چیست و گمشده اش در این وادی

۱- الکافی، ج۲، ص ۴۵۳.

چیست و برای چه به حج آمده است. از این رو، مناسک حج را با دقت و معنویت بیشتری انجام می دهد و بهره مندی او از فیوضات حج نیز بیشتر خواهد بود.

همین طور بعد از بازگشت نیز با تکیه بر خودشناسی سعی خواهد کرد آثار و برکات حج را در وجود خود از دست ندهد و برای همیشه از آراستگی ها مراقبت کند.

مسافر قبله برای انجام یک حج خوب و مقبول، قبل از پای نهادن در راه باید اقداماتی را انجام دهد و تغییراتی را در خود ایجاد کند. برخی از این اقدامات عبارت اند از:

الف) توجه به هدف سفر حج

مسافر این مسیر، قبل از هر چیزی باید بداند برای چه کاری و چه هدفی قصد این سفر را کرده است. آیا این سفر برایش صرفاً یک سفر تفریحی است؟ آیا برای تجارت حج می رود؟ آیا چون همه دوستان و نزدیکانش حاجی شده اند و «حاجی» بودن یک عنوان اجتماعی پسندیده است، برای عقب نماندن از آنها قصد سفر کرده است؟

بدیهی است که اهداف فوق هرگز نمی توانند هدف های مناسبی برای یک سفر معنوی باشند. رسول خدا (ص) در سخنرانی مهم روز غدیر که از آخرین سخنرانی های آن حضرت بود، از مردم خواستند تا با آگاهی و بصیرت کامل به حج بروند:

مَعَاشِرَ النَّاسِ! حُجُّوا الْبَیْتَ بِکَمَالِ الدِّینِ وَالتَّفَقُّهِ وَلا تَنْصَ-رِفُوا عَنِ

المَشَاهِدِ إِلَّا بِتَوْبَهٍ وَ إِقْلاعٍ. (۱)

ای مردم، خانه خدا را با بصیرت و دینداری کامل زیارت کنید و از آن مکان ها جز با توبه و رهاشدن از گناه باز نگردید.

بنابراین رهرو این راه، باید با آگاهی کامل پای در راه نهد و همیشه توجه داشته باشد که چرا قصد حج کرده و از این سفر چه هدفی دارد و برای حضور در پیشگاه چه کسی به حج می رود؟

امام صادق (ع) در حدیثی می فرمایند:

الحَجُّ حَجَّانِ: حَجٌّ لِلهِ وَ حَجٌّ لِلنَّاسِ، فَمَنْ حَجَّ لِلهِ کَانَ ثَوَابُهُ عَلَی اللهِ الجَنَّه، وَ مَنْ حَجَّ لِلنَّاسِ کَانَ ثَوَابُهُ عَلَی النَّاسِ یَوْمَ الْقِیَامَهِ. (۲)

حج دوگونه است: حج برای خدا و حج برای مردم. پس آن کس که برای خدا حج گزارد، از خداوند پاداش بهشت می گیرد و آن کس که برای مردم حج به جای آورد، پاداش آن در روز قیامت با مردم است.

اگر انسان برای خدا پای در این سفر می نهد و چشم امید به کرم و لطف او دارد، باید نیت خود را خالص کند و آن را از اهداف غیر الهی بپیراید. او باید از لحظه تصمیم به سفر، خود را مهمان خداوند تصور کند و در انجام تمام کارها او را در نظر بگیرد؛ گرچه بسیاری از کسانی که پای در این راه می نهند چنین نیستند.

ابوبصیر، صحابی نابینای امام باقر (ع) می گوید: (از نشانه ها و سر و

۱- الاحتجاج، شیخ طبرسی، ج۱، ص۱۵۶.

۲- وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۱۰۹؛ ثواب الاعمال، شیخ صدوق، ص۷۴.

صدا و علامت ها) فهمیدم زائران زیادند. با تعجّب گفتم: «

ما أكثر الحجيج و أعظم الضجيج !» (۱)؛ «چقدر حاجیان زیادند و چه ناله های گسترده ای دارند!»

امام باقر (ع) فرموند: بلکه «

مَا أَكْثَرَ الضَّجِيجَ وَ أَقَلَّ الحَجِيجَ » چقدر ناله ها زیاد است و حاجیان کم، آیا دوست داری راستی آنچه را گفتم بدانی و با چشمان خودت ببینی؟

امام (ع) دست مبارک خود را به چشم ابوبصیر گذاشتند و دعاهایی خواندند تا ابوبصیر بینا شد. امام (ع) فرمودند: «ای ابابصیر به حاجیان نگاه کن» . ابوبصیر گوید: «نگاه کردم، اکثر مردم به صورت میمون و خوک بودند و مؤمن میان آنها به صورت ستاره های درخشان در شب ظلمانی بود» . ابوبصیر گفت: «آری، ای مولای من، راست گفتی، چقدر ناله ها و سر و صدا زیاد است و حاجیان کم» .

امام علی بن موسی الرضا (ع) در باره فلسفه برخی از اعمال حج می فرمایند:

أَنَّ عِلَّهَ الحَجِّ الْوِفَادَهُ إِلَى اللهِ تَعَالَى وَ طَلَبُ الزِّيَادَهِ وَ الخُرُوجُ مِنْ كُلِّ مَا اقْتَرَفَ وَ لِيَكُونَ تَائِباً مِمَّا مَضَى مُسْتَأْنِفاً لِمَا يَسْتَقْبِلُ وَ مَا فِيهِ مِن اسْتِخْرَاجِ الْأَمْوَالِ وَ تَعَبِ الْأَبْدَانِ وَ حَظْرِهَا عَنِ الشَّهَوَاتِ وَ اللَّذَّاتِ وَ التَّقَرُّبِ فِى الْعِبَادَهِ إِلَى اللهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ الخُضُوعِ وَ الِاسْتِكَانَهِ وَ الذُّلِّ شَاخِصاً فِي الحَرِّ وَ الْبَرْدِ وَ الْأَمْنِ وَ الخَوْفِ دَائِباً فِي ذَلِكَ دَائِماً وَ مَا فِي ذَلِكَ لِجَمِيعِ الخَلْقِ مِنَ المَنَافِعِ وَ الرَّغْبَهِ وَ الرَّهْبَهِ إِلَى اللهِ سُبْحَانَهُ وَ

۱- المناقب، ابن شهر آشوب مازندرانی، ج۴، ص۱۸۴.

تَعَالَی وَ مِنْهُ تَرْکُ قَسَاوَهِ الْقَلْبِ وَ خَسَاسَهِ الْأَنْفُسِ وَ نِسْیَانِ الذِّکْرِ وَ انْقِطَاعِ الرَّجَاءِ وَ الْأَمَلِ وَ تَجْدِیدُ الحُقُوقِ وَ حَظْرُ الْأَنْفُسِ عَنِ الْفَسَادِ وَ مَنْفَعَهُ مَنْ فِی المَشْرِقِ وَ المَغْرِبِ وَ مَنْ فِی الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ مِمَّنْ یَحُجُّ وَ مِمَّنْ لَایَحُجُّ مِنْ تَاجِرٍ وَ جَالِبٍ وَ بَائِعٍ وَ مشتری [مُشْتَرٍ] وَ کَاسِبٍ وَ مِسْکِینٍ و مکار و فقیر وَ قَضَاءُ حَوَائِجِ أَهْلِ الْأَطْرَافِ وَ المَوَاضِعِ المُمْکِنُ لَهُمُ الاِجْتِمَاعُ فِیهَا کَذَلِکَ لِیَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَ عِلَّهُ فَرْضِ الحَجِّ مَرَّهً وَاحِدَهً لِأَنَّ اللهَ تَعَالی وَضَعَ الْفَرَائِضَ عَلَی أَدْنَی الْقَوْمِ قُوَّهً فَمِنْ تِلْکَ الْفَرَائِضِ الحَجُّ المَفْرُوضُ وَاحِدٌ ثُمَّ رَغَّبَ أَهْلَ الْقُوَّهِ عَلَی قَدْرِ طَاعَتِهِم. (۱)

طبق این حدیث، علّت و سرّ تشریع حج را می توان در این موارد یافت:

۱. سیر و حرکت به سوی خداوند تبارک و تعالی؛

۲. طلب زیاد شدن مال؛

۳. خارج شدن از گناهانی که مرتکب شده؛

۴. توبه از گناهان گذشته؛

۵. خارج شدن از گناهانی که در آینده بر انجام آن عزم کرده؛

۶. صرف مال؛

۷. به سختی انداختن بدن؛

۸. بازداشتن بدن از شهوات و لذّات؛

۱- علل الشرائع، شیخ صدوق، ج۲، ص۴۰۴.

۹. تقرّب جستن در عبادت به حضرت حقّ عزّوجلّ؛

۱۰. خضوع و خشوع و خاکسار شدن در گرما و سرما؛

۱۱. در امان و خائف بودن در طول انجام عمل؛

۱۲. رسیدن منافع به جمیع خلائق و حصول رغبت به حضرت حق سبحانه و تعالی؛

۱۳. زوال قساوت قلب؛

۱۴. برطرف شدن خساست و دنائت از نفس؛

۱۵. زوال فراموشی یاد خدا؛

۱۶. برطرف شدن قطع امید و رجاء؛

۱۷. تجدید حقوق؛

۱۸. بازداشتن نفوس از فساد؛

۱۹. بهره بردن کسانی که در مشرق و مغرب، در خشکی و در دریا هستند، اعمّ از آنکه به زیارت حج آمده یا نیامده باشند، تاجر بوده یا غیر تاجر باشند، فروشنده بوده یا مشتری باشند، کاسب بوده یا مسکین باشند؛

۲۰. برآمدن حاجات و نیازمندی های اهل اکناف و اطراف و کسانی که می توانند در اطراف اجتماع کرده تا شاهد منافع خود باشند؛

۲۱. علّت اینکه حج، تنها یک بار واجب است نه بیشتر، آن است که حق تعالی، فرائض را طبق نیرو و قوّت ضعیف ترین مردمان وضع و جعل فرموده و از جمله این فرائض، حج است که بسته به نیروی ضعیف ترین مردمان، انجام آن در طول عمر برای یک بار است. از این رو،

خداوند منّان آن را فقط یک بار واجب قرار داده است. ولی آنان که قدرت دارند می توانند به مقدار طاقت و قدرتشان بر انجام آن مبادرت ورزند.

ب) تثبیت و تحکیم اعتقاد و التزام عملی به ولایت ائمه معصومین (علیهم السلام)

در روایات زیادی پذیرش تمام اعمال انسان و یافتن رستگاری در گرو پذیرش ولایت معصومین (علیهم السلام) است و کتاب های متعددی در توضیح این مطلب نگاشته شده است. از آنجا که حج نیز یکی از اعمال مهم عبادی انسان است، بدیهی است که قبول حج نیز در گرو پذیرش ولایت است. توجه به روایت ذیل، این موضوع را به خوبی تبیین می کند:

امام سجاد (ع) درحالی که در عرفات وقوف داشتند به زهری فرمودند: «فکر می کنی چند نفر در اینجا هستند؟» او گفت: «فکر می کنم چهار صد یا پانصد هزار نفر باشند که همگی با اموالشان قصد خدا کرده اند و با ناله هایشان او را فرا می خوانند» . امام (ع) فرمودند: «ای زهری! ناله ها چه بسیار است و حاجیان چه اندک» . زهری (با تعجب) گفت: «همگی حجاج اند آیا آنها کم اند؟» امام (ع) فرمودند: «ای زهری، صورتت را نزدیک من بیاور» ، او صورتش را نزدیک آورد، امام (ع) دستش را به صورت او کشید و گفت: «ببین» . زهری می گوید: «نگاه کردم دیدم همه آن مردم میمون بودند و بینشان انسان نمی دیدم، مگر در هر ده هزار نفر یک نفر» . سپس امام (ع) فرمودند: «ای زهری! نزدیک بیا» ، نزدیک شدم.

امام (ع) دستش را به صورتم کشید و گفت: «ببین» . نگاه کردم، دیدم همه آن مردم خوک بودند. سپس امام (ع) فرمودند: «ای زهری! نزدیک بیا» ، نزدیک شدم. امام (ع) دستش را به صورتم کشید، همه آن مردم گرگ بودند، به جز همان چند نفر اندک. گفتم: «ای فرزند رسول خدا! پدر و مادرم فدایتان باد، از آنچه می بینم وحشت زده شده ام و این صحنه های عجیب، مرا حیرت زده کرده است» .

امام (ع) فرمودند: «ای زهری! میان این افراد بسیار زیاد، حاجیان واقعی همان افراد اندکی هستند که دیدی» . سپس به من گفتند: «دستت را به صورتت بکش، چنین کردم و دوباره آنها در برابر دیدگانم مثل انسان های قبل شدند» . سپس امام (ع) به من فرمودند: «هر کس حج کند، در حالی که ولایت ما را داراست و از دشمنان ما دوری گزیده و جانش را در اطاعت ما ثابت قدم ساخته و آن گاه در این مکان حضور یافته و حجرالاسود را استلام کرده است و به پیمان های ما وفادار است، چنین شخصی حاجی واقعی است و دیگران همان هایی هستند که دیدی. ای زهری، پدرم از جدم رسول خدا روایت کرده که فرموده اند: منافقان و دشمنان محمد و علی و دوستداران منافقان و دشمنان محمد و علی حاجی نیستند. حجاج، مؤمنان مخلصی هستند که ولایت محمد و علی را پذیرفته اند و آنها را دوست دارند و با شماتت کنندگان آنها دشمن اند؛ چنین مؤمنانی موالیان ما هستند و دشمن دشمنانمان. در صحنه قیامت، نور آنها به اندازه ولایت پذیریشان نسبت به ما خواهد تابید. . . به هریک از آنها گفته خواهد

شد: ای ولی الله! به صحنه قیامت نگاه کن و هر کس را که در دنیا به تو خوبی کرده یا غمی را از تو زدوده است شفاعت کن. اینان مانند بازهای شکاری تیز پروازی که صید خود را بلند می کنند دوستانشان را برمی چینند و آنها را از گرفتاری های این صحنه نجات می دهند» . (۱)

بنابرین ضروری است که رهرو این طریق به این موضوع مهم نیز توجه کند و خود را تسلیم محض ائمه معصومین (علیهم السلام) بسازد تا ضمن برخورداری از حج مقبول، رستگاری اخروی را هم برای خود رقم بزنند.

ج) خودسازی برای حضور در شمار ضیوف الرحمان

اشاره

درباره خودسازی، سخن فروان است و کتاب بسیار، اما آنچه کمتر بدان توجه می شود پیمودن عملی مسیر خودسازی است. گرچه حج، خود می تواند عملی در مسیر خودسازی به شمار آید، ولی قبل از ورود به آن باید خودسازی های دیگری نیز صورت پذیرد:

یک - توبه و استغفار

اشاره

اعمال و کردار انسان ها با دقت بسیار ثبت می شود و هیچ چیزی از قلم نمی افتد. به تصریح قرآن، کوچک ترین و بزرگ ترین گناهان نیز ثبت می شود:

ما لِهٰذَا الْكِتابِ لا يُغادِرُ صَغِيرَةً وَ لا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصاها (کهف:۴۹)

ای وای بر ما، این چه نامه ای است که هیچ چیز کوچک و بزرگ را فروگذار نمی کند، مگر اینکه آن را آورده است.

۱- بحارالانوار، ج ۹۶، صص ۲۵۸ و ۲۵۹.

بنـابرین چیزی از اعمـال مـا به فراموشـی سپرده نمی شود. حتی اعمـالی که پیش خود، آنـان را کوچـک و نـاچیز می پنـداریم. گاهی کوچکی یک گناه، فریبنـده می شود و انسان، جرئت عمل پیدا می کند، غافل از اینکه کار او در نظر خداوند گسـتاخی بزرگی است: وَ تَحْسَبُونَهُ هَيِّناً وَ هُوَ عِنْدَ اللهِ عَظِيمٌ ؛ «و آن را ساده و کوچک می پنداشتند، درحالی که نزد خدا بزرگ است» . (نور: ۱۵)

آیـا انسـانی که فطرت پاک خود را به انواع گناهان کوچک و بزرگ آلوده ساخته راه برگشت و پاکسازی دارد؟ جواب قرآن کریم مثبت است:

قُلْ يا عِبادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلى أَنْفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَهِ اللهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (زمر: ۵۳)

بگو: ای بنـدگان من! که بر خود اسـراف و سـتم کرده اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

تمام گناهان؟ ! آیا امکان دارد خداونـد، گناهان بزرگ ما را ببخشـد؟ ! آری مگر نمی دانیـد که او غافِرِ الذَّنْبِ وَ قابِلِ التَّوْبِ ؛ «بخشاینده گناهان و قبول کننده توبه است» . (غافر: ۳)

آری، او بخشنده است و آیا زمان آن نرسیده که در برابرش گردن عذرخواهی کج کنیم:

أَ لَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللهِ وَ ما نَزَلَ مِنَ

الْحَقِّ وَ لا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتابَ مِنْ قَبْلُ فَطالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَ كَثِيرٌ مِنْهُمْ فاسِقُونَ (حديد: ۱۶)

آیا وقت آن نرسیده است که دل های کسانی که ایمان آورده اند، در برابر ذکر خدا و آنچه از حق نازل شده خاشع گردد و مانند کسانی نباشند که در گذشته به آنها کتاب آسمانی داده شد، سپس زمانی طولانی بر آنها گذشت و قلب هایشان [بر اثر فراموشکاری] قساوت یافت؛ و بسیاری از آنها گنهکارند؟ !

اما چگونه می توان سراغ بخشندگی او رفت؟ تنها راهِ رهایی از این اعمال ناپسند، توبه است.

خداوند متعال برای توبه، فراخوان عمومی صادر کرده و همه را بر این سفره احسان خود دعوت نموده و رستگاری را نیز در گرو توبه قرار داده است: وَ تُوبُوا إِلَی اللهِ جَمِیعاً أَیُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّکُمْ تُفْلِحُونَ ؛ «و ای مؤمنان، همگی به سوی خدا بازگردید تا رستگار شوید» . (نور: ۳۱)

در این آیه، نکته ظریف دیگری نیز وجود دارد و آن اینکه خداوند به مؤمنان خطاب می کند؛ یعنی آنها نباید به ایمان خود مغرور شوند، بلکه آنها هم برای رستگاری نیازمند توبه اند.

امام صادق (ع) ضمن حدیث مفصلی می فرماید:

«إذا أَرَدْتَ الحَجَّ. . . ثُمَّ اغْتَسِلْ بِمَاءِ التَّوْبَهِ الخَالِصَهِ مِنَ الذُّنُوبِ. . .» (۱)؛ «هرگاه اراده حج کردی. . . گناهان را با آب توبه خالص بشوی. . .» .

۱- مصباح الشریعه، منسوب به امام صادق (ع) ، ص ۱۴۲.

حاجی بایـد زنگارهای سـیاه و پلیـد گناه و معصـیت را از دل و جان بشوید، و روح را از تیر گی ها پاک گرداند و با آب توبه، جـان را جلاـ دهـد تـا منـاسب تـابش نور جانان شود و آماد گی لازم را برای راه یابی به محضـر حق و حریم عشق و حضور در پیشگاه معبود پیدا کند و زیبنده عنوان «مهمان خدا» شود.

مردم معمولاًـ قبـل از میهمانی ها جسم خویش را شـست وشو می دهنـد؛ لباس های تمیز می پوشـند؛ خود را معطر می کننـد و سپس به میهمـانی می رونـد. در این حـال، هرچه میزبـان در نظر آنها مهم تر باشـد، بیشتر به خود می رسـند و آداب مهمانی را بیشتر و دقیق تر رعایت می کنند.

اگر میهمان نیازمند میزبان باشد، سـعی می کند قبل از حضور در میهمانی، هرچه بیشتر میزبان را بشـناسد و از علاقه مندی ها و آنچه مورد تنفر اوست آگـاه شود تا بتوانـد هرچه بیشتر، توجه میزبان را به خودش جلب کنـد و خودش را از مواردی که برای میزبان نفرت آور است، بپیراید. در واقع، توبه، زدودن واقعی و حقیقی گناه و معصیت از دل و جان است؛ یعنی همان چیزهایی که برای خداوند نفرت آور است.

از طرفی، هرچه میزبان بزرگ تر باشد، برای حضور در پیشـگاهِ او باید دقت بیشتری به خرج داد و آماد گی بیشتری پیدا کرد و چه کسـی از خداونـد عظمتش بیشتر است؟ پس آیا بی ادبی نیست که انسان در پیشـگاه خالق و آفریننـده خود با قلبی لبریز از گناه و آکنده از معصیت حاضر شود؟ خدایی که به تمام افکار و اسرار پیدا و پنهان ما آگاه است، و

اعمال ما را می داند و از نیات ما باخبر است.

پس شایسته و بایسته است که حاجی پیش از ورود به حریم او، خانه دل را از گناه پاک نماید و آن گاه به سوی کوی دوست حرکت کند.

از آنجا که خداوند از تمام افکار و اعمال نهان و آشکار ما آگاه است، و از درون و بیرون ما با خبر است، بدیهی است که این پاکسازی نمی تواند صوری و ظاهری و دروغین باشد، بلکه باید واقعی و با تمام وجود انجام پذیرد؛ همان طور که قرآن از چنین توبه ای به «توبه نصوح» یاد می کند و همه را بدان فرا می خواند:

یا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَی اللهِ تَوْبَةً نَصُوحاً عَس-ی رَبُّکُمْ أَنْ یُکَفِّرَ عَنْکُمْ سَیِّئاتِکُمْ وَ یُدْخِلَکُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِی مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهارُ. . . (تحریم: ۸)

ای کسانی که ایمان آورده اید، به درگاه خدا توبه ای راستین کنید، امید است که پروردگارتان، بدی هایتان را از شما بزداید و شما را به باغ هایی که از زیر [درختان] آن جویبارها روان است درآورد. . . .

مفسران و علمای اخلاق، درباره توبه نصوح فروان سخن گفته اند، اما آنچه به صورت خلاصه در اینجا می توان گفت آن است که منظور از توبه نصوح، پشیمانی جدی از گناه و ترک واقعی آن، بدون علاقه به تکرار گناه و تلاش برای زدودن عواقب و عوارض آن است.

می توان هر گناهی را نوعی حق کُشی دانست، بنابراین برای توبه واقعی از هر گناهی، نخست باید حقی را که در آن گناه پایمال شده پیدا

کرد. انسـان در زنـدگی روزمره خود، خواه نـاخواه، پیوسـته وام دار دیگران می شود و مهم آن است که بـا این حقوق چه می کند؛ آیا نسبت به آنان بی خیال است یا خود را در برابر آنان مسئول می داند و به دنبال ادای آنهاست. بدیهی است بی خیالی در برابر این حقوق، شایسته شرافت انسانی نیست و انسان به معنای واقعی هرگز نمی تواند در برابر آنان بی تفاوت باشد.

در یک تقسیم بندی کلی، این حقوق به دو دسته کلی و اساسی تقسیم می شوند:

اول – حق الله

حقوقی که انسان در برابر آفریدگار خویش دارد، مثل تعبد و تسـلیم و اطاعت و انجام دستورات الهی. اگر کسی چنین حقوقی را پایمال کرده باشـد، مثلاً نمازی را نخوانـده یا روزه ای را نگرفته، برای توبه از آنها بایـد از نافرمانی خداوند پشـیمان شود، و تصـمیم بگیرد گذشـته را جبران کنـد؛ یعنی قضـای نمازهـا و روزه هـا را به جا آورد و از این پس نیز فرایض دینی را در موعد مقرر انجام دهد و آن گاه از خداوند طلب آمرزش کند.

دوم – حق الناس

حقوقی است که انسان نسـبت به انسان های دیگر دارد؛ مثل تصـرف بـدون اجازه در اموال دیگران، غیبت، افترا و ظلم. توبه از این گونه گناهان، پس از پشیمانی از آنها و تصمیم جدی به ترک گناه و عدم

تکرار آنها، آن است که در صورت امکان، رضایت شخص مورد نظر را جلب و سپس از پیشگاه حق تعالی، طلب مغفرت نماید. در این حال، اگر مالی را از کسی بدون اجازه او یا به زور، گرفته، آن را به صاحبش برگرداند و اگر صاحبش را نمی شناسد یا به او دسترسی ندارد، به شیوه ای که در کتب فقهی توضیح داده شده، عمل کند. اگر از شخصی غیبت کرده، از او حلالیت بطلبد و سعی کند او را راضی سازد و اگر درباره کسی دروغی گفته، در صورت امکان و دسترسی، به همان افراد مراجعه کند و به دروغ خودش اعتراف کند. خلاصه اینکه دنبال پاکسازی اثرات گناه خود باشد و پس از آن استغفار نماید. (۱)

دو – اخلاص در نیت

گاهی برخی افراد هم برای خدا و هم برای چیزهای دیگر حج می کنند. به عبارت دیگر، گرچه در سفر خود به خدا توجه دارند، اما به غیر خدا نیز گوشه چشمی دارند. درحالی که عبادت باید «خالصاً لوجه الله» باشد. اخلاص، شرط اساسی قبولی در تمامی عبادات است و هرکس، عبادتی را برای خودنمایی، ریا، یا دستیابی به امور مادی و دنیایی انجام دهد، هرگز از انجام آن عمل بهره و نصیبی نخواهد برد.

اهمیت این موضوع تا بدانجاست که اگر رزمنده ای در میدان نبرد شرکت کند و هدفش دستیابی به غنایم جنگی یا چیره شدن و انتقام از

۱- برای آشنایی بیشتر با جزئیات این موضوع، ر. ک: رساله های مراجع عظام تقلید.

دشـمن باشد و در این راه کشـته شود، شـهید به شـمار نمی آید؛ چون «خالصاً لوجه الله» نبوده است. رسول گرامی اسلام (ص) می فرماید:

اذا عَمِلْتَ عَمَلاً فَاعْمَلْ للهِ ِ خالِصاً، لأَنَّهُ لا یَقْبَلُ مِنْ عِبادِهِ الأَعْمالَ إلّا ما کانَ خالِصاً. (۱)

هر گاه کاری را انجام دادی، آن را تنها برای خدا انجام ده؛ زیرا خداوند تنها اعمال خالص را از بندگان خود می پذیرد.

رهروان این طریق باید با نیتی پاک و خالص و تنها برای خدا در این مسـیر گام نهند و به غیر خدا دل نبندند و در انجام اعمال، جز قرب و نزدیکی به خداوند چیز دیگری را نخواهند و در نظر نگیرند

سه – تقویت اعتماد به نفس

سه – تقویت اعتماد به نفس (۲)

اعتمـاد به نفس، یعنی باور شخصـیت و نفس خود به عنوان یک انسان. (۳)پس در واقع، اعتمـاد به نفس، نوعی اعتماد به خود است. افرادی که خویشتن را با دید مثبت می نگرند، در زندگی موفقیت های زیادی به دست می آورند.

خـانواده، مهم ترین عامـل در به دست آوردن اعتمـاد به نفس در کودکـان است. تشویق نکردن، بزرگ کردن نقاط ضـعف و کمبودها، برشمردن شکست های کودک، عدم واگذاری مسئولیت به کودک و ناتوان معرفی

۱- بحارالانوار، محمدباقر مجلسی، ج ۷۷، ص ۱۰۳.

۲- Self- esteem.

۳- اعتماد به نفس، بارباراد آنجلیس، ص۱۷.

کردن او در انجام کارها، تحقیر کودک و مانند آن، تهدیدی جدی برای از دست رفتن اعتماد به نفس کودکان است.

گرچه اعتماد به نفس، موضوعی است که از کودکی بایـد در نهاد افراد تقویت شده باشد، ولی این به معنای ناتوانی از تقویت آن در بزرگسالی نیست. انجام اعمال حـج، اعتماد به نفس چنـدان بالایی لازم نـدارد و معمولاً همه افراد به اندازه ای اعتماد به نفس دارنـد که بتواننـد از عهـده انجام اعمال برآینـد. اگر هم کسـی احساس می کنـد که در این زمینه کمبود دارد، می تواند بـدون نگرانی و دلهره و با توکل به خداونـد، اعمال خویش را آغاز کند و مرتب به خود تلقین کند که می تواند اعمال حج را انجام دهد و مشکلی به وجود نخواهد آمد.

چهار - تقویت عزت نفس

اشاره

در متون فارسی، گاهی از عزت نفس به بزرگواری تعبیر می شود. (۱)بزرگ بودن در نگاه دیگران، نقطه مقابل حقارت است. در روابط اجتماعی نیز هیـچ انسانی نمی پسـندد که در نگاه دیگران حقیر به نظر آید یا در مجلسـی و در حضور دیگران تحقیر شود. بنابراین عزیز بودن، و عزت نفس داشتن یکی از خواسته های همه انسان هاست. اما اینکه چگونه می توان به این خواسته رسید، موضوعی است که در ادامه بحث به آن خواهیم پرداخت.

۱- لغت نامه، علی اکبر دهخدا، ذیل واژه «عزت» .

اول – اطاعت خداوند

بنـدگی و اطـاعت خداونـد دروازه ورود به دایره قرب و حرم امن الهی است که تمـام عزت از آن اوست: فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً؛ «مسلماً تمام عزت از آن خداوند است» . (نساء:۱۳۹)

و هر کس خواهان عزت حقیقی است، باید آن را در اطاعت از خداوند بجوید. پیامبر اکرم (ص) می فرماید:

إِنَّ رَبَّكُمْ يَقُولُ كُلَّ يَوْمٍ: أَنَا الْعَزِيزُ فَمَنْ أَرَادَ عِزَّ الدَّارَيْنِ فَلْيُطِعِ الْعَزِيزَ. (۱)

خدایتان هر روز می گوید: من عزیز هستم و هر کس عزت هر دو جهان را می خواهد باید عزیز را اطاعت کند.

اطاعت از خداونـد، این بنـده کوچک و ناچیز را به اوج می رسانـد و سـرافراز می سازد؛ همچنان که امیرالمؤمنین علی (ع) می فرماید:

«مَنْ أَطَاعَ اللهَ عَزَّ وَ قَوِی» (۲)؛ «هر که اطاعت خدا کند، عزیز و قوی شود» .

مسافر قبله، برای اطاعت و عبادت خداوند، پای در این راه نهاده است و اگر در این هدف، خالصانه و صادقانه پیش رفته باشـد و بزرگواری پیشه کند، قطعاً از اولین پیآمدهای این سـفر، عزیز شدن است؛ چرا که خداوند به عنوان تنها منبع سرشار عزت، او را عزیز خواهد ساخت.

۱- بحارالانوار، ج۶۸، ص ۱۲۰.

۲- غرر الحکم، ص۸۴.

دوم – تقوای الهی

تقوای الهی سپری است که انسان را می پوشاند و او را از خطرات مختلف پناه می دهد و از آسیب و گزند حفظ می کند. پیامبر گرامی اسلام (ص) می فرماید:

«لا عِزَّ أَعَزُّ مِنَ التَّقْوَی» (۱)؛ «هیچ عزتی، عزت دهنده تر از تقوا نیست» .

هر اندازه تقوا عزت دهنده است، به همان اندازه، گناه خوارکننده و گمراه کننده است. به کلام امیرالمؤمنین علی (ع) بنگرید:

«اَلتَّقْوی تُعِزُّ وَ الْفُجُورُ یُذِلُّ» (۲)؛ «تقوا عزت می دهد و گناهان، ذلیل می کند» .

بنابراین بین تقوا و عزت، و گناه و ذلت، رابطه ای مستقیم وجود دارد. از همین رو، رهرو کعبه، برای حضور در میهمانی عزت بخش خداوند، باید تقوا و خداترسی را در وجود خود نهادینه کند.

سوم – گسستن از غیر خدا

با توجه به عامل اول، کاملاً روشن است که وابستگی به غیر خدا و تسلیم بودن و عرض نیاز و توقع از غیر خدا می تواند به ذلت و خواری انسان بینجامد و عزت نفس انسان را کاهش دهد. بنابراین در مسیر عزت جویی تنها باید به خدا و کسانی که خداوند متعال ما را بدان ها توجه داده روی آورد و از دیگران و اموال آنها چشم برداشت. لقمان

۱- نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۳۷۱.

۲- غرر الحکم، ص ۲۷۴.

حکیم به فرزندش می فرماید:

یَا بُنَی. . . فَإِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَجْمَعَ عِزَّ الـدُّنْیا فَاقْطَعْ طَمَعَکَ عَمَّا فِی أَیْـدِی النَّاسِ فَإِنَّما بَلَغَ الْأَنْبِیَاءُ وَ الصِّدِّیقُونَ مَا بَلَغُوا بِقَطْعِ طَمَعِهِمْ. (۱)

پسرکم. . . اگر می خواهی عزت دنیا را جمع کنی، از آنچه در دست مردم است طمع قطع کن؛ زیرا پیامبران و راست کرداران به آنجایی که دست یافته اند، با قطع طمعشان رسیده اند.

امام باقر (ع) نیز می فرماید:

«أُطْلُبْ بَقَاءَ الْعِزِّ بِإِمَاتَهِ الطَّمَع» (۲)؛ «استمرار عزت را با کشتن طمع بجوی» .

اولیای الهی و معصومین (علیهم السـلام) که نمونه عملی و حقیقی بنـدگی خداوند هسـتند، در دعاهایشان چنین خواسـته ای را مطرح می کنند. امیرالمؤمنین علی (ع) در مناجات شعبانیه می فرماید:

«إِلَهِی هَبْ لِی کَمَالَ الِانْقِطَاعِ إِلَیْکَ» (۳)؛ «خدای من! به من، بریدن کامل (از دیگران) را به سوی خودت عطا کن» .

در موسم حـج، افراد مختلف بـا موقعیت هـای مختلف شـغلی، اجتمـاعی، سیاسـی و اقتصـادی در کنـار یکـدیگر مشـغول انجام مناسـک انـد و گهگـاهی نیز از زنـدگی و وضـعیت خود برای هم مطالبی نقل می کننـد یا در رفتار و برخوردها، خود موقعیت خود را بروز می دهند. این گفتارها و برخوردها هرگز نباید باعث توهین یا تحقیر دیگران شود. از دیگر سو، حجاج نیز

۱- مستدرک الوسایل، محدث نوری، ج۱۲، ص۶۹.

۲- تحف العقول، حسن بن شعبه حرانی، ص ۲۸۶.

۳- الاقبال، سیدبن طاوس، ص۶۸۷.

نباید به موقعیت و ثروت دیگران، نظری داشته باشند؛ زیرا حج، میدان گسستن از غیر او و بی نیازی از خلق و اتصال به خالق است. حج گزار هرچه می خواهد باید از او بخواهد و تنها به او چشم امید داشته باشد و همه موجودات را ریزه خور سفره احسان او بداند.

چهارم – غلبه بر هوای نفس

همچنان که توجه غیر خداوند، نابودکننده عزت است. توجه به خود نیز به معنای توجه به غیر خداست. بنابراین در مسیر انقطاع و گسستگی از غیر خدا باید از بندِ خود نیز رها شد و خودخواهی را نابود کرد و بر هوای نفس غلبه نمود؛ چنان که امیرالمؤمنین علی (ع) می فرماید:

«مَنْ يَغْلِبُ هَوَاهُ يَعِزُّ» (۱)؛ «هر که بر هوای نفسش چیره شود عزت یابد» .

۱- غرر الحکم، ص ۲۴۰، ح ۴۸۹۰.

فصل دوم: مهارت گوش دادن

اشاره

در میـان مجموعه مهارت های ارتباطی، مهارت گوش دادن یکی از مهم ترین آنهاست. شایـد کسـی بگویـد مگر گوش دادن هم احتیـاج به مهـارت دارد؛ کـافی است که خیلی راحت گوش بـدهیم! اما اگر کمی تأمل کنیم متوجه خواهیم شـد که همین گوش دادن ساده، آن قدرها که ما تصور می کنیم ساده نیست. پس برای افزایش کیفیت آن، بهتر است از همین حالا دست به کار شده، با تمرین و تلاش، شنونده خوب و کارآمدی شویم.

شاید بهتر باشد ابتدا این نکته را بررسـی کنیم که اصولاً چرا گوش دادن این قدر مهم است؟ برای درک بهتر و عمیق تر اجازه دهید ببینیم گوش ندادن یا با دقت و خوب گوش ندادن چه پیامدهایی دارد:

۱. از دست دادن پیام های رحمانی که به شکل های مختلف در سخنان

افراد وجود دارد. (۱)

۲. از دست دادن فرصت های حرفه ای و شغلی، به ویژه در تجارت.

۳. ایجاد روابط بی محتوا و پوچ و ناکارآمد.

۴. ایجاد منازعات بین فردی.

۵. بروز اشتباهات که گاهی می توانند خیلی هم خطرناک باشند.

۶. ناراضی ساختن و ناراحت کردن دیگران.

۷. مذاکرات و جار و جنجال بدون کیفیت.

۸. ایجاد ضعف در انگیزه.

۹. برانگیختن پرخاشگری در بین افراد جامعه، کارکنان یا اعضای خانواده.

با این اوصاف، چه کسی حاضر است به خاطر لحظه ای کم دقتی در گوش دادن، این خسارت های گران را به جان بخرد و بهای گزاف آن را بپردازد؟ دقیقاً به جهت اهمیت فراوان این مهارت است که در اکثر کتاب های مربوط به تعاملات حرفه ای و ارتباطی، حداقل یک فصل به گوش دادن اختصاص داده شده و حتی کتاب های مستقلی نیز نوشته شده است.

۱- گاهی بدون اینکه خود بدانیم، خداوند لطفی به ما می کند و ظاهراً به صورت اتفاقی با افرادی برخورد می کنیم و سخنانی از آنها می شنویم که برای ما می تواند بسیار راه گشا باشد، اما اگر در مهارت گوش دادن ضعیف باشیم این پیام ها با در بسته برخورد می کنند و بدون اینکه وارد ذهن و اندیشه ما بشوند و فایده ای برای ما داشته باشند هدر می روند. تقویت مهارت گوش دادن، می تواند به صید و دریافت این پیام ها و استفاده از آنها کمک فراوانی داشته باشد.

افراد، خانواده ها یا سازمان هایی که مهارت خوب گوش دادن را سرلوحه زندگی یا فرهنگ شغلی خود قرار می دهند، مزایای متعددی به دست می آورند. بسیاری از اطلاعاتی که برای انجام فعالیت های روزانه خود نیاز داریم از صحبت های دیگران (استادان، کارشناسان، افراد با تجربه) به دست می آید. در ضمن با گوش دادن صحیح و فعال و با کنار گذاشتن تفکرات شخصی خود - حداقل به طور موقت - می توان در طرف مقابل با ارزش دادن به سخنانش احساس خشنودی در او ایجاد کنیم، در نتیجه پیوندمان با او تقویت شده، میزان صمیمیت افزایش می یابد.

گوش دادن یکی از مهارت های مهم در مراحل اولیه رشد فکری انسان و حتی در کل دوران زندگی اوست. نوزاد در آغاز با شنیدن و گوش دادن، واکنش به دنیای جدید را شروع می کند. از طرفی، یکی از مهم ترین مسیرها و بلکه شاهراه ورود دانش به ذهن و اندیشه او شنیدن است. شنیدن، حتی قبل از تولد نیز در افکار کودک تأثیرگذار است. او پیش از صحبت کردن، گوش دادن را، و پیش از خواندن، صحبت کردن را، و پیش از نوشتن، خواندن را می آموزد. پس ضروری است درباره گوش دادن دقت بیشتری به خرج دهیم و در بهسازی آن بکوشیم و مهارت گوش دادن را در خود تقویت کنیم.

۱. مفهوم گوش دادن

در این بحث، منظور از گوش دادن فرآیند فیزیکی انتقال و انعکاس امواج صوتی بر حس شنوایی و نیز فرآیند اندام شناسی و چگونگی انتقال

آن از طریق رگ های عصبی در بدن نیست. بلکه منظور، آن جنبه از گوش دادن است که در تعامل میان فردی استفاده می شود؛ یعنی همان «فرآیند معنایابی گفتار دیگران در ذهن ما» .

به گفته پروفسور «جان دریکفورد» (۱)، شنیدن، کلمه ای است که برای توصیف آن، بخشی از فرایندهای حسی به کار می رود که از طریق آن تحریک های شنیداری، توسط ساختار گوش دریافت شده، به مغز منتقل می شود. اما از سوی دیگر، گوش کردن، به فعالیت روان شناختی پیچیده تری اشاره دارد که درک و تعبیر و تفسیر و اهمیت یک تجربه حسی را در برمی گیرد. (۲)

در این تعریف، بین شنیدن و گوش دادن تمایز گذاشته شده؛ زیرا شنیدن را فعالیتی جسمی و گوش دادن را فرآیندی ذهنی می داند. به بیانی دقیق تر باید بگوییم: «گوش دادن عبارت است از فرآیند آموخته شده و پیچیده حس کردن، تفسیر، ارزیابی، ذخیره سازی و پاسخ دهی به پیام های شفاهی محیط» .

بنابراین ما با گوش های خود می شنویم. اما با مغزمان گوش می دهیم و شنیده ها را پردازش می کنیم. پس شنیدن، نیازی به یادگیری ندارد؛ چرا که دستگاه شنیداری ما به صورت طبیعی در اثر برخورد با اصوات و دریافت آنها تحریک می شود و احساس شنیدن، اتفاق می افتد.

۱- John Drakeford.

۲- روان شناسی روابط انسانی، ص۶۱.

به عبارت دیگر، شنیدن بُعد فیزیکی کار است، اما تا اصوات رسیده به ذهن را رمزگشایی نکنیم و به آن توجه نداشته باشیم، و با دانسته های قبلی خود نسنجیم، گوش دادن و ادراک واقع نخواهد شد. پس در واقع، شنیدن، کار گوش انسان است و گوش دادن کار ذهن و فکر او؛ شنیدن، مقدمه و پیش نیاز گوش دادن است و مواد خام گوش دادن را فراهم می کند و پردازش اصلی در ذهن به عنوان گوش دادن اتفاق می افتد.

۲. کارکردهای گوش دادن

مهارت گوش دادن، کارکردهای گوناگونی دارد که می تواند در افراد مختلف، متفاوت باشد. این توانایی، به بستری که تعامل بین مبدأ صوت و مقصدِ صوت در آن صورت می گیرد و پردازش می گردد، بستگی دارد. برخی از این مهارت ها عبارت اند از:

الف) تمرکز بر پیام های صوتی دیگران.

ب) دستیابی به برداشتی کامل و دقیق از منظور دیگران.

ج) ابراز علاقه، نگرانی و توجه به اصوات.

د) تشویق طرف مقابل به ابراز کامل، آزادانه و صادقانه مسایل و سخنان خود.

ه) اتخاذ رویکرد احترام به دیگران در حین تعامل.

و) پردازش شنیده ها.

ز) مقایسه با دانسته های قبلی.

۳. انواع گوش دادن

اگر در چگونگی گوش دادن انسان ها به سخنان یکدیگر خوب دقت کنیم، می توانیم آنها را به دو نوع تقسیم بندی کنیم:

الف) گوش دادن فعال؛

ب) گوش دادن منفعل.

گوش دادن فعال، زمانی است که هنگام گوش دادن، با رفتارها و واکنش های غیر مستقیم، به گوینده اعلام می کنیم که مشغول گوش دادنیم. در این نوع، معمولاً ـ گوش دادن ما همراه با رفتارهایی انجام می گیرد که حاکی از توجه ما به طرف مقابل و اهمیت دادن به او و سخنان اوست. در واقع، ما سعی می کنیم با او ارتباطی دوسویه برقرار کنیم.

اما در گوش دادن منفعل، فقط فرآیند شناختی جذب اطلاعات و ورود آنها به ذهن به صورت یک طرفه مدنظر است؛ یعنی حتی ممکن است پنهانی و بدون نشان دادن علامتی که بر توجه به سخنان دیگران دلالت دارد، به صحبت های آنها گوش دهیم.

بدیهی است آنچه در بحث مهارت های ارتباطی مطرح می شود، نوع اول گوش دادن (فعال) است. در واقع، برای برقراری ارتباط مورد نظر با او مایلیم طرف مقابل هم بفهمد که ما به او توجه داریم، به سخنانش گوش می دهیم و در حال ادراک پیام های صوتی او هستیم.

۴. اهداف گوش دادن

اشاره

افراد مختلف با اهداف و انگیزه های متفاوتی به سخنان یکدیگر

گوش می دهند که می توان این اهداف را در چهار طبقه کلی دسته بندی کرد:

الف) گوش دادن برای درک مطلب

این هدف، زمانی است که می خواهیم علوم، تجارب و اطلاعات خود را افزایش دهیم. حضور در کلاس درس و جلسات سخنرانی، گفت وگو با اندیشمندان و افراد مطلع و حتی توجه به برنامه های علمی و خبری رادیو و تلویزیون، موقعیت هایی از این دست به شمار می آیند.

ب) گوش دادن برای ارزیابی

معمولاً ـ زمانی گوش دادن با این هدف انجام می شود که سخنگو می خواهد با تأثیرگذاری بر نگرش ها یا اعمالمان ما را ترغیب کند یا واکنش های ما را مطالعه نماید؛ مثلاً وقتی با آگهی های تلویزیونی برخورد می کنیم، از این نوع گوش دادن استفاده می کنیم.

ج) گوش دادن جهت لذت

زمانی گوش دادن ما این هدف را دنبال می کند که درصدد یافتن علایم یا پیام هایی در اصوات هستیم که از آنها لذت می بریم یا بخواهیم از طریق شنیدن آنها به آرامش برسیم؛ مثلاً گوش دادن به نوای یک قاری خوش لحن قرآن، یا صدای زیبای برخی از پرندگان، یا زمزمه جویباران.

د) گوش دادن جهت ایجاد همدلی

وقتی از این نوع گوش دادن بهره می بریم که کسی نیاز به حرف زدن دارد و می خواهد با حرف زدن به آرامش روحی برسد. به عبارت دیگر، در پی یک سنگ صبور است یا به دنبال کسی است که او با دقت به درد دل گوش کند و او را درک نماید و اگر توانست به او کمک کند. از این نوع گوش دادن، معمولاً بین زوجین، دوستان صمیمی و مشاوران و مراجعان آنها استفاده می شود.

البته در یک گوش دادن احتمال دارد به طور هم زمان، یک یا چند هدف از اهداف فوق وجود داشته باشد.

۵. موانع گوش دادن

اشاره

هر فرآیندی احتمال دارد با موانع و مشکلاتی روبه رو شود. این موانع گاه به صورت کامل از انجام فرایند جلوگیری می کنند و گاهی هم باعث کندی در روند فرآیند می شوند یا از کیفیت آن می کاهند؛ گاهی نیز ممکن است چگونگی فرآیند را تغییر دهند. فرآیند گوش دادن نیز ممکن است به چنین موانعی مبتلا شود. برخی از این موانع عبارت اند از:

الف) گوش دادن هم زمان به دو نفر

وقتی در آنِ واحد می خواهیم از گفته ها و اطلاعات دو نفر استفاده کنیم، نمی توانیم به صحبت های هر دو به شکلی مؤثر و کارآمد گوش دهیم. در این حال، آنچه به ذهن ما وارد می شود، تلفیقی از سخنان هر

دو خواهد بود که نمی توان برای آنها ارزشی قائل شد، بلکه جزء زباله های ذهنی به شمار می آیند؛ زیرا در عین اینکه زمانی صرف شنیدن شده، اما ما حرف هیچ یک را آن چنان که شایسته است گوش نداده ایم.

ب) بی توجهی

وقتی نگران مسائل مختلف پیرامون خود - در حال یا آینده خود یا دیگران - هستیم، نمی توانیم در سخنان طرف مقابل تمرکز کنیم. در نتیجه، سخنان او را فقط می شنویم، ولی نمی توانیم به سخنان او به خوبی گوش فرا دهیم. ممکن است اتفاق مهم تری قبل از ارتباط فعلی شنیداری ما رخ داده باشد و ذهن شنونده ما هنوز درگیر آن است و به آن اتفاق می اندیشد و اصوات، فقط گوش ما را نوازش می کنند، بدون اینکه به ذهن ما راه یافته، مورد پردازش ذهن قرار بگیرند.

ج) جهت گیری فردی

گاه به سبب شرایط خاصی که وجود دارد، پیام سخنگو را ناخواسته، تحریف می کنیم. گویی سخنان گوینده در برابر یک فیلتر خاص قرار می گیرد و تنها سخنان مشخصی اجازه عبور می یابند؛ مثلاً ـ زمانی که وقت ما کم است فقط به پیام هایی گوش می دهیم که کمتر دشوار یا تحریک کننده باشند یا با افکار ما هماهنگی بیشتری داشته باشند. در بعضی موارد نیز آن قدر خود را حق به جانب می دانیم که فقط به شنیدن

سخنان و پیام های موافق با عقاید خود تمایل داریم. طبعاً در چنین مواردی گوش دادن مطلوب و مؤثر اتفاق نخواهد افتاد.

د) تعصب و تصورات قالبی

گاه افرادی تحت تأثیر سن، نژاد، طبقه اجتماعی، موقعیت شغلی، خطوط فکری، یا مذهب سخنگو قرار گرفته و او را بی اهمیت یا پایین تر از خود می پندارند، و به این دلایل، سخنان او را جدی نمی گیرند و با دقت به حرف های او گوش نمی دهند؛ حتی اگر سخنان او مهم و مفید باشند.

ه) عوامل محیطی

مواردی مثل سر و صدای زیاد محیط یا کافی نبودن حجم صدای گوینده، به دلیل مشکلات و موانع فیزیکی موجود در محیط از این قبیل اند.

و) خستگی جسمانی و روحی شنونده؛

ز) نامفهوم بودن یا سرعت بالای تکلم سخنگو

غیر از موارد فوق، موارد متعدد دیگری نیز وجود دارند که می توانند بر کاهش کیفیت گوش دادن تأثیر منفی بگذارند. گاهی هم امکان دارد علی رغم اینکه گوش می دهیم، اما واکنش های ما به گونه ای باشد که برای سخنگو سوءتفاهم به وجود آید که به سخنانش گوش نمی دهیم؛ مثلاً

زمانی که سخنگو احساس منفی و بدی را تجربه کرده اگر به او دستور بدهیم، یا او را سرزنش کنیم، یا بلافاصله راه حل ارائه دهیم. همچنین اگر سریعاً بحث را عوض کنیم، یـا مسخره کنیم، یا نصیحت کنیم و بخواهیم مرتباً دلایل منطقی بیاوریم، یا به قضاوت های زود هنگام بپردازیم، در واقع ارتباط با او را مختل می کنیم و به او نشان می دهیم که حال روحی و شرایطش را درک نکرده ایم؛ یعنی خوب به او گوش نداده ایم.

۶. نکته ها و توصیه هایی برای بهتر گوش دادن

رعایت نکات زیر می تواند ما را در گوش دادن بهتر کمک کند:

الف) ضروری است به منظور درک بیشتر مفاهیم سخنان سخنگو، به علایم غیر کلامی (زبان بدن) او توجه کنیم.

ب) شنوندگان ماهر برای گوش دادن مفید، معمولاً از انواع روش های تمرکزی استفاده می کنند. یکی از این موارد، قراردادن خود به جای سخنگو و تلاش برای دیدن موضوع از دیدگاه اوست.

ج) گفت وگوی درونی هم یکی دیگر از این فن هاست. منظور این است که برای حساس تر کردن خودمان، تلنگرهایی به ذهنمان بزنیم؛ مثلًا سؤالاتی از خود بپرسیم، یا چیزی به خود بگوییم؛ مثلًا «باید به حرف های او دقیق تر گوش دهم» یا «چرا او حالا ـ این موضوع را به من گفت؟» یا «منظور او چیست؟» یا «نکات اصلی حرف او چیست؟» یا «باید ببینم در ادامه چه خواهد گفت» و یا «به چه اطلاعات دیگری نیاز دارم؟» .

د) به یاد داشته باشیم که متوسط سرعت تکلم انسان، بسیار کمتر از سرعت متوسط تفکر یا همان پردازش اطلاعات در ذهن است. با توجه به تفاوتِ بین تکلم و تفکر و فرصتی که وجود دارد، می توانیم از تکنیک های بالا-یی برای دقت و پردازش شنیده ها استفاده کنیم. اما باید دقت کرد که اگر کوتاهی شود، همین فرصت می تواند با فرآیندهای ذهنی نامربوط و بیهوده، مثل خیال پردازی، یا انحراف حواس پر شود.

ه) تا آنجا که ممکن است عوامل حواس پرتی و کاهش تمرکز و توجه را به حداقل ممکن برسانیم؛ مثلًا اگر هم زمان با گوش دادن مشغول انجام کاری هستیم، موقتاً از آن دست کشیده، به سخنان طرف مقابل با دقت بیشتری توجه نشان دهیم.

و) ارتباط بصری یا همان تماس چشمی متناسب، در گوش دادن تأثیر فراوانی دارد و نباید از آن غفلت کرد. تناسب ارتباط چشمی در این است که نه آن قدر خیره شویم که شخص گوینده را معذب سازیم و نه آن قدر به او نگاه نکنیم که تصور کند به ارتباط با او علاقه ای نداریم یا به سخنانش توجهی نمی کنیم.

ز) تا آنجا که ممکن است موانع فیزیکی را از بین ببریم یا کاهش دهیم؛ مثلاً- اگر می خواهیم با کسی در دفتر کار خود صحبت کنیم از پشت میز خود بیرون آمده، در کنار او بنشینیم. این کار، علاوه بر نزدیک شدن، نشانگر توجه ما به او و سخنانش و نیز بیانگر صمیمیت است.

ح) بهتر است هنگام گوش دادن به گونه ای بنشینیم که بدن ما کمی متمایل به طرف جلو و به سوی گوینده باشد. این حالت، علاوه بر خوب شنیدن، نشانگر توجه بیشتر به سخنان گوینده و فرو رفتن در عمق سخنان اوست.

ط) گوینده، همیشه و در طول سخنانش، مرتباً باید احساس کند که با یک موجود زنده باشعور و علاقه مند روبه روست، نه جسمی بی جان یا حیوانی بی شعور. بنابراین گوش دهنده فعال باید پیوسته این حس را با ارسال پیام های متعدد و متنوع، مثل سر تکان دادن، تأیید کردن و سؤال پرسیدن در گوینده ایجاد کند تا او به سخن گویی بهتر و بیشتر تشویق شود. البته باید دقت داشت که این واکنش ها باید کاملاً طبیعی باشد و هرگز بوی تصنّعی بودن یا تمسخر ندهد و از حد معمول هم بیشتر نشود تا هم برای سخنگو آزاردهنده نباشد و هم در روند سخنان او اختلال ایجاد نکند.

ی) از فنّ و تکنیک های انعکاسی بهره ببریم؛ مثلاً با جملات احساسی و عاطفی بگوییم «گویا موضوع خوشحال کننده ای اتفاق افتاده» یا «غمگین به نظر می رسی» . از منظر محتوا و نحوه نگرش او می توان جملات سخنگو را به این شکل دوباره تکرار کنیم؛ مثلاً بگوییم «به عبارت دیگر شما می گویید که. . .» .

به هر حال، چنین واکنش هایی، نشانگر حساسیت ما به سخنان سخنگوست و او را به ادامه سخنانش تشویق می کند. از طرف دیگر، اگر

در فهم سخنان او دچار اشکال شده باشیم، این نقص اصلاح می شود. (۱)

ک) با گفتن عباراتی مثل «خوب خوب!» یا «بعد چه شد؟» ، «جدی؟» ، «واقعاً؟» و مانند آن، گوینده را به ادامه صحبت و طولانی کردن گفت وگو و ارائه اطلاعات بیشتر و توضیحات کامل تر تشویق کنیم.

ل) گوینده را با سؤالات پی درپی و گیج کننده بمباران نکنیم. چون ممکن است سردرگم شود، یا سخنانش را فراموش کند یا تمرکز حواس خود را از دست بدهد، یا حتی احساس کند از او بازجویی می شود.

م) چنانچه قرار است به مطالب مهمی گوش دهیم، از یادداشت برداری و ثبت و ضبط نکات کلیدی بحث یا مطالب مشکل یا جدید غفلت نکنیم. با این کار، ضمن حفظ مطالب گفته شده، علاقه مندی خود را به این سخنان نیز نشان داده ایم.

ن) درک و دریافت خود را از احساسات سخنگو برایش بیان کنیم و با این کار سعی کنیم او احساس کند ارتباطش دو سویه است؛ مثلاً بگوییم: «به نظرم این موضوع شما را ناراحت کرده!» یا «این موضوع باید برایتان خیلی جذاب باشد!» .

س) گاه به صورت ها و شیوه های مختلف، موضوعات مهم مطرح شده را به مخاطب خود یادآوری کنیم و از کمّ و کیف روند انتقال اطلاعات، مطلع شویم و میزان ادراک خود را با تأیید یا تکذیب او

۱- برای استفاده بهینه از این تکنیک ها می توان به کتب مشاوره مراجعه کرد.

ارزیـابی کنیم؛ مثلاًـ به او بگوییم: «چنـد دقیقه اجازه بدهیـد ببینیم درباره چه چیزهایی صـحبت کردیم» ، «اول. . . و بعـد. . .» ، «خوب کجا بودیم؟»

ع) گـاه می توانیم بـا سؤال هایی، شـنوندگان را درگیر مطلب نموده، از حواس پرتی بکاهیم. این سؤالات می توانـد از مطالبی که قرار است گفته شـود، امـا هنـوز نگفته ایم باشـد تـا برای ادامه سـخن و گـوش دادن بهـتر، ایجـاد انگیزه شود. همین طور از مطالب گفته شده هم می توان پرسید تا در نتیجه، شنونده حواس پرت، هوشیار شود.

ف) بین برخی خصوصیات شنوندگان و میزان توانایی آنان برای خوب گوش کردن، همبستگی ها و تناسب هایی وجود دارد؛ مثلاًـ تحقیقـات نشـان داده کسـانی کـه خزانـه واژگـانی غنی تری دارنـد، شـنوندگان بهـتری نیز هسـتند. همچنین بین پیشـرفت تحصیلی افراد و توانایی گوش دادن آنها رابطه وجود دارد. دیگر آنکه پژوهش های مختلف نشان می دهند که زنان در تفسیر و تشـخیص پیام های غیر کلامی از مردان کارآمدترند. بدیهی است شنوندگان ماهرتر می توانند عناصر کلیدی موجود در پیام را تشخیص داده، آنها را به صورت مجموعه ای از مفاهیم ذخیره کنند. در ضمن، معمولاً افراد درون گرا، شنوندگان بهتری نیز هستند.

ثمرات گوش دادن مفید در حج

گوش دادن، می توانـد در انجام صـحیح اعمال حـج نقش مهمی داشـته باشـد. غالب اطلاعات حجاج درباره حـج و چگونگی انجام اعمال از

طریق گوش دادن به سخنان روحانی کاروان، مدیر و مسئولین مربوط به دست می آید. اگر در این گوش دادن، دقت کافی نباشد، چه بسا باعث بطلان عمل و حتی بطلان حج یا عمره شود. در برخی از شرایط، بطلان عمل از نظر فقهی حتی می تواند در زندگی زناشویی فرد اختلال ایجاد کند و برای او سرگردانی های خاص و هزینه های گزاف به دنبال داشته باشد. بنابرین توصیه می شود حجاج عزیز با دقت کامل و به صورت فعال و با در نظر گرفتن ظرایفی که مطرح می شود به سخنان روحانیان کاروان و راهنمایان گوش دهند.

فصل سوم: مهارت ارتباط مؤثّر

اشاره

ما معمولاً در قسمت مهمی از زندگی، مخصوصاً سال های نخستین، به والدین خود وابسته ایم و شاید بدون کمک و مراقبت آنها حتی زندگی برایمان مقدور نباشد. در بزرگسالی نیز جهت انجام برخی کارها از دیگران کمک می گیریم و صد البته استمرار زندگی و حیات اجتماعی ما به حفظ رابطه با دیگران بستگی دارد.

روابط ضعیف، مشکل دار و تنش زا با دیگران، می تواند منبع فشارهای روانی فراوانی برایمان باشد. در مقابل، روابط خوب، منبع مناسبی برای کمال و شکوفایی است. از همین رو، برای دستیابی به این مهم و برخورداری از کارکردی خوب، لازم است با افرادی که روزانه برخورد می کنیم – هر چند به صورت مختصر – به گونه ای مناسب و سنجیده، تعامل داشته باشیم. به بیان دیگر، باید با کسانی که پیوسته آنها را می بینیم و همراه با آنان در فعالیت های اجتماعی شرکت می کنیم، رابطه

صمیمانه تری داشته باشیم. همچنین نیاز داریم با افراد خاصی که در زندگی ما هستند و به لحاظ خانوادگی یا شغلی با آنها ارتباط نزدیک تر و بیشتری داریم، از لحاظ عاطفی رابطه ای ویژه و نزدیک تر برقرار کنیم.

نظریه پردازان، توانایی ایجاد رابطه عاطفی و صمیمانه را یکی از مهارت های اساسی زندگی اجتماعی می دانند و کمال این مهارت را یکی از ویژگی های اصلی انسان آرمانی تلقی می کنند.

زندگی خوب، به توانایی انسان ها در همسوشدن با دیگران بستگی دارد. شاید بتوان گفت یکی از مهم ترین عوامل مؤثر بر شادکامی انسان ها ارتباط موفقیت آمیز آنان با دیگران است. در واقع، روابط خوب و مؤثر افراد، با بهداشت روانی مطلوب آنها رابطه ای مستقیم دارد. حتی می توان گفت که روابط خوب با سلامت جسمانی نیز در ارتباط است.

فرآیند مهارت ارتباط مؤثر، مهارت اجتماعی کارآمدی است که در همه روابط انسانی اهمیتی بنیادین دارد. ارتباط روشن، صریح و صحیح، برخوردهای روزانه ما با دیگران را تسهیل می سازد. برای این کار، نخست لازم است دقیقاً آنچه را که اطرافیان از ما می خواهند بفهمیم. اگر آنچه را طرف مقابل می گوید، دقیق بفهمیم، حل اختلاف ها را کار ساده ای خواهیم یافت.

همچنین، ارتباط روشن و واضح، مبنای یک رابطه صمیمانه است. ما هرگز نمی توانیم با دیگران رابطه ای نزدیک برقرار کنیم یا رابطه موجود را حفظ کنیم، مگر آنکه درباره آنچه آنها احساس می کنند و آنچه آنها را

خوشحال یا ناراحت می کند، چیزهایی بدانیم. ما هرگز نمی توانیم مورد علاقه و محبوب دیگران باشیم، مگر آنکه آنها درباره ما چیزهایی بدانند و این اطلاعات، تنها در یک ارتباط سالم و مؤثر قابل انتقال است.

۱. موانع ارتباط شنیداری

الف) خطاهای گوینده

در موارد متعددی، گوینده ها خواسته یا ناخواسته در روند برقراری یک ارتباط مؤثر، اختلال ایجاد می کنند و باعث کژ فهمی پیام های موجود در سخنان، برای مخاطبان می شوند. برخی از رایج ترین این موارد عبارت اند از:

یک – کوشش برای سخن گفتن بیش از حد در یک پیام؛ در این حال، احتمال اینکه شنونده بتواند تمامی آنچه را که گفته شده به خاطر بسپارد کم است.

دو – گفتار بسیار آرام و یکنواخت یا سریع و تند؛ اگر شنونده نتواند حرف گوینده را به وضوح بشنود و بفهمد، طبیعی است که بسیاری از اطلاعات را به دست نمی آورد.

سه – پوشاندن بخش اصلی پیام در زیر انبوهی از جزئیات بی ارزش و توضیحات حاشیه ای غیر مفید.

چهار – در نظر نگرفتن موقعیت و اطلاعات شنونده؛ مثلاً ـ ممکن است استادی هنگام پاسخ به یک پرسش، از اصطلاحات تخصصی و نامأنوس

برای پرسش کننده استفاده کند، یا ممکن است شخصی به افرادی که در شهری ناآشنا هستند، یک نشانی را با استفاده از علایم و اصطلاحات محلی بگوید.

ب) خطاهای شنونده

گاهی نیز کژفهمی پیام های موجود در سخنان گوینده، به دلیل خطاهای شنونده هاست. برخی از رایج ترین و مهم ترین این خطاها عبارت اند از:

یک – به جای گوش دادن به سخنان گوینده، به موضوع یا مسئله دیگری فکر می کند.

دو – شنونده به جای گوش کردن به سخنان گوینده، در پی یافتن جواب مناسب به سخنان گوینده است.

سه – شنونده، هنوز درباره جمله قبلی می اندیشد، در نتیجه با سخنان گوینده همراهی نمی کند.

چهار – اگر شنونده از قبل، با گوینده، مشکلی داشته باشد، معمولاً در همان زمانی که گوینده مشغول صحبت است و پیش از آنکه تمامی سخنان او را بشنود و حقایق را کامل بداند، به دنبال یک راه حل مناسب می گردد.

پنج – گاهی برخی از شنوندگان از میان سخنان گوینده، فقط آنچه را مورد انتظارشان است، می شنوند، نه تمام آنچه را واقعاً گوینده گفته است؛ به مثال زیر توجه کنید:

شنونده: چطوری؟

گوینده: خیلی بد.

شنونده: خدا را شکر!

در این مثال، شنونده انتظار داشت گوینده بگوید: «خوبم» و به همین دلیل هم خدا را شکر می کند. ولی توجه نمی کند که گوینده گفته است: «خیلی بد» .

شش – گاهی برخی از شوندگانِ بی توجه، برای تظاهر به گوش دادن فقط به آخرین چیزی که گفته شده است، توجه دارند و بقیه پیام را نادیده می گیرند.

هفت – برخی از شوندگان ریزبین، به جزئیات بی ارزش موجود در سخنان گوینده توجه می کنند و در نتیجه، معنای اصلی پیام را از دست می دهند.

۲. چگونگی کاهش کژفهمی ها

اشاره

برای کاهش تحریف های ارتباطی و کژفهمی ها، دو گام مفید وجود دارد:

الف) ارائه پَس خُوراند

پس خوراند به معنای ارائه اطلاعات درباره عملکرد فرد در زمانی است که به کاری اقدام نموده است. در یک ارتباط کلامی، پس خوراند عبارت است از ارائه اطلاعاتی درباره اینکه آیا پیام مورد نظر به خوبی

دریافت شده یا خیر. اگر شما شنونده هستید، می توانید با گفتن جملاتی مثل «بگذار ببینم درست متوجه شدم. . .» یا «پس به عبارت دیگر. . .» یا «پس به نظر شما. . .» به گوینده پس خوراند بدهید.

اگر شما گوینده هستید، می توانید از شنونده بخواهید گهگاه به شما پس خوراند بدهد؛ مثلاً به او بگویید: «اجازه بدهید ببینم حرفم را واضح زده ام، من چه گفتم؟» یا «از حرف من چه چیزی فهمیدی؟» یا «نظر شما چیست؟» با دادن پس خوراند مناسب به طرف مقابل، به میزان قابل توجهی از کژفهمی ها کاسته می شود. تکرار و ارائه پس خوراند در ابتدای یک ارتباط کلامی، به طرف مقابل هشدار می دهد که یک ارتباط دو سویه قوی مورد انتظار است. البته این تکرارها نباید آن قدر زیاد باشد که رشته کلام را از دست گوینده خارج کند یا باعث دلزدگی شنونده شود.

ب) فراهم آوردن فضای پذیرش سخنان و بی طرفی

منظور این است که فضایی ایجاد شود که طرف مقابل، هرگز احساس نکند مورد «محاکمه» قرار گرفته است، یا انتقاد شدیدی از سوی دیگران در انتظار او نیست. برای فراهم آوردن چنین فضایی باید در آغاز کار، از قضاوت های به ظاهر ارزشی پرهیز شود؛ مثل اینکه بگوییم: «این حرف بی معناست» ، هر چند واقعاً هم حرف او بی معنا باشد. اما چون در آغاز کار هستیم موضع گیری ما طرف مقابل را هم به موضع تدافعی وامی دارد و از انعطاف و پذیرش او در برابر سخنان ما می کاهد. در

مجموع، بهتر است از گفتن صریح اینکه اعتقاد دارید طرف مقابل اشتباه کرده است خودداری کنید، مگر آنکه او نظر شما را بخواهد.

انسان ها وقتی مطمئن شوند که به رغم تمامی گفته هایشان، شما قصد برقراری ارتباط دارید و نمی خواهید درباره آنها قضاوت کنید، بیشتر و صمیمانه تر به شما نزدیک می شوند و احتمال بیشتری وجود دارد که تمامی عقاید و احساس ها و نیز تردیدهایی که درباره افکار و رفتارشان دارند، با شما در میان بگذارند. این حالت، راه را برای اقدامات بعدی شما هموارتر می کند.

۳. ارتباط مؤثر در حج

اشاره

در مراسم عظیم حج، انسان های مختلف با فرهنگ های گوناگون و از محلات مختلف شهر و گاه از شهرهای مجاور، در یک کاروان جمع می شوند. از طرفی، این کاروان نیز وارد محیطی می شود که کاروان های دیگری از سایر شهرها و کشورها حضور دارند. طبیعی است که این افراد در موقعیت های مختلف با هم برخورد و ملاقات می کنند، پس باید بتوانند با یکدیگر ارتباط مؤثری برقرار کنند.

اگر روحانی کاروان نتواند با حجاج گروه خود ارتباط سازنده ای برقرار کند یا حجاج نتوانند با همسفرانشان ارتباط داشته باشند، می توان گفت فاجعه ای اتفاق افتاده است. داشتن مهارت برقراری ارتباط مؤثر می تواند به تمام حجاج در چنین محیطی کمک کند؛ هرچند برای

روحانیان کاروان و مسئولان، ضرورت بیشتری دارد.

از طرف دیگر، ما در این محیط به عنوان سفیران ایران، انقلاب و جهان تشیع شناخته می شویم. با توجه به شایعاتی که علیه ما وجود دارد و قطعاً به گوش حاجیان کشورهای دیگر نیز رسیده است، اگر بخواهیم از خود دفاع کنیم و در زدودن این شایعات، کاری انجام دهیم، در آغاز کار باید بتوانیم با سایر حجاج ارتباط برقرار کنیم و اعتماد طرف مقابل را جلب کنیم تا بتوانیم نادرستی این شایعات را برایشان توضیح دهیم. پیش نیاز ارتباط مؤثر، رعایت آموزه های اخلاقی در این سفر پر برکت است.

الف) رعایت آموزه های اخلاقی

دستورات اخلاقی اسلام با هیچ مکتب و آیینی چه در کیفیّت و چه کمیّت، قابل مقایسه نیست. توجه به این دستورات، می تواند در زیباسازی رفتار و اخلاق مسلمان تأثیرگذار باشد و علاوه بر آراستگی معنوی خود فرد، به هم زیستی مسالمت آمیز اجتماعی و برقراری ارتباط مؤثر نیز کمک کند. اهمیت رعایت آموزه های اخلاقی تا جایی است که ایمان در گرو آن است؛ همان طور که امام باقر (ع) می فرماید:

«إِنَّ أَکْمَلَ المُؤْمِنِینَ إِیمَاناً أَحْسَنُهُمْ خُلُقاً» (۱)؛ «کامل ترین مؤمنان از نظر ایمان خوش اخلاق ترین آنان است» .

رعایت اخلاق اسلامی در همه جا و در هر شرایطی، شایسته و

۱- الکافی، ج۲، ص۹۹.

پسندیده است و در سفر حج نیز یکی از ضروریات به شمار می آید. انسان در سفر حج، با افراد مختلفی از نقاط گوناگون جهان ارتباط دارد و حتی با تعدادی از همسفران هم زیستی می کند. کسانی که می خواهند از این سفر، بهره معنوی ببرند و مورد عنایت حضرت حق قرار گیرند، باید به رعایت تمام نکات اخلاقی نیز توجه کنند.

رعایت نکات اخلاقی نسبت به همسفران از اهمیت بالایی برخوردار است تا جایی که پیامبر اکرم (ص) در سفر حجی فرمود:

«مَنْ کَانَ سَيِّئَ الخُلُقِ وَ الْجِوَارِ فَلَا يَصْحَبْنَا» (۱)؛ «هرکس بد اخلاق و با همسایگان بدرفتار است، با ما مصاحبت نکند» .

همین طور امام باقر (ع) می فرماید:

مَا يُعْبَأُ مَنْ يَسْلُکُ هَذَا الطَّرِيقَ إِذَا لَمْ يَكُنْ فِيهِ ثَلاثُ خِصَالٍ: وَرَعٌ يَحْجُزُهُ عَنْ مَعَاصِي اللهِ وَ حِلْمٌ يَمْلِكُ بِهِ غَضَبَهُ وَ حُسْنُ الصُّحْبَةِ لِمَنْ صَحِبَهُ. (۲)

کسی که به حج می رود و این راه را می پیماید، اگر سه خصلت در وی نباشد مورد عنایت و توجه [خداوند] قرار نمی گیرد: پارسایی و ورعی که او را از گناه بازدارد؛ بردباری و صبری که بتواند خشم خود را در اختیار گیرد، خوش رفتاری با همراهان.

مشکلات سفر معمولاً انسان را کم حوصله می کند و پیامد این کم

۱- بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۲۷۳.

۲- الکافی، ج۴، ص ۲۸۶.

حوصلگی در بعضی از افراد به صورت کم لطفی و بد اخلاقی نسبت به همسفران و حتی گاهی توهین به دیگران بروز می کند. شرایط خاص سفر حج، ازدحام بیش از حد جمعیت، محدودیت یا دیر رسیدن بسیاری از امکانات، نیز چنین مشکلاتی را افزایش می دهد. در این میان، اگر تحمل حاجی اندک باشد و ویژگی هایی را که در حدیث فوق، امام (ع) فرمودند نداشته باشد ممکن است واکنش هایی را از خود بروز دهد که هرگز زیبنده مسافر کوی توحید نیست. حتی ممکن است خدای ناکرده با دیگران درگیر شود و موجبات آزار و اذیتِ آنها و ناراحتی خود و دیگران را فراهم آورد. برای پیش گیری از بروز چنین وضعیتی می توان روایت فوق را به عنوان یک برنامه عملی مورد توجه قرار داد. نخستین مرحله در این روایت، افزایش و تقویت ورع و پارسایی است. حاجی باید همیشه متوجه این نکته باشد که هرگونه توهین، اذیت و مزاحمت نسبت به دیگران، گناه محسوب می شود و با ورع و پارسایی منافات دارد. اگر او برای خودسازی و شست وشوی گناهان و ذخیره های معنوی به این سفر آمده، نباید در طول سفر با اذیت دیگران به جای پاک سازی خود را آلوده کند؛ زیرا پیش شرط بهره مندی از برکات حج، دوری از گناه و فسق است.

ب) تبسم، ساده ترین هدیه

سرآغاز بیشترین ارتباطات بین همسفران و زائران سایر کشور در سفر حج، ملاقات چهره به چهره است. حتماً بسیاری از ما جمله «هر چهره ای

با لبخند زیباتر است» را شنیده ایم و آن را بارها آزموده ایم. در مقابل، بارها حس کرده ایم که چهره اخم آلود اطرافیان، سوهان روح است. انسانی که در اطراف خود و هر جایی که می چرخد با چهره های گرفته روبه رو می شود، ناخودآگاه احساس ناامنی می کند و در تلاطم روحی گرفتار می شود. راه رهایی از این مشکل، بسیار ساده است و آن اینکه سعی کنیم اخم ها را به تبسم، و گرفتگی های چهره را به گشاده رویی چهره تبدیل کنیم. برخی از روان شناسان گفته اند:

تبسم و مهر و محبتِ فرستندهٔ [پیام]، نیاز عاطفی گیرنده پیام را تأمین می کند و ثبات شخصیت، استواری اراده، منطقی بودن و اعتماد به نفس را در او تقویت می کند. (۱)

توجه به این نکته در هر محیطی ضروری است به خصوص در سفر پر معنویت حج که اولویت بیشتری دارد. مسافران کوی توحید باید بکوشند هنگام برخورد با همسفران، به روی آنان لبخند بزنند و با این کار در طرف مقابل و در محیط، آرامش ایجاد کنند. امام باقر (ع) می فرماید:

تَبَسُّمُ الرَّجُلِ فِی وَجْهِ أَخِیهِ حَسَنَهٌ وَ صَرْفُ الْقَذَی عَنْهُ حَسَنَهٌ وَ مَا عُبِدَاللهُ بِشَیْءٍ أَحَبَّ إِلَی اللهِ مِنْ إِدْخَالِ السُّرُورِ عَلَی المُؤْمِنِ. (۲)

لبخند هر مردی به روی برادر مؤمن خود حسنه است و پاداش دارد و

۱- روانشناسی تربیتی، غلامعلی افروز، ص ۲۴۶.

۲- الکافی، ج ۲، ص ۱۸۸.

برگرفتن خار و خاشاك از چشم او [و برداشتن مانع از سر راه او] حسنه است و خدا به چیزی محبوب تر از شاد ساختن مؤمن، پرستش نشده است.

بنابراین چهره گشاده می تواند در برقراری ارتباط و جذب افراد تأثیر بالایی داشته باشد. ۵۹ درصد از نخستین تأثیری که بر دیگران می گذاریم، به آراستگی ظاهر ما بستگی دارد و ۴۱ درصد باقیمانده را زبان و رفتار ما تعیین می کند. (۱)

ج) سلام کردن، اعلام دوستی

برای برقراری ارتباط، بعد از ملاقات چهره به چهره، باید باب گفت وگو را باز نمود و برای این کار هیچ چیزی زیباتر و مناسب تر از آرزوی سلامتی برای طرف مقابل و اعلان دوستی نیست. دوستی، انس و علاقه میان برادران و خواهران دینی، یکی از زیباترین نمونه های اخوت اسلامی است. سلام کردن به یکدیگر، اعلام دوستی و علاقه است و هدیه ای است که افراد به همدیگر می دهند. همچنین عاملی است که می تواند پیوند دوستی بین مؤمنان را استوار سازد، پس شایسته است که حجاج در برخوردهای خود با اعضای کاروان و مکان های استراحت و سکونت و نیز در دیدار با سایر مسلمانان، سخن خود را با سلام آغاز کنند.

امام صادق (ع) سلام کردن را از نشانه های تواضع دانسته اند:

«مِنَ

۱- کلید طلایی ارتباطات، کریس کول، ترجمه محمدرضا آل یاسین، ص۱۷۸.

التَّوَاضُعِ أَنْ تُسَلِّمَ عَلَى مَنْ لَقِيتَ» (۱)؛ «سلام کردن به کسی که او را ملاقات می کنی، از تواضع است» .

امام صادق (ع) همچنین از رسول خدا (ص) نقل می کند:

«السَّلَامُ تَطَوُّعٌ وَ الرَّدُّ فَرِيضَةٌ» (۲)؛ «سلام کردن مستحب است و پاسخ آن واجب» .

امام باقر (ع) هم می فرماید:

«إِنَّ اللهَ عَزَّوَجَلَّ يُحِبُّ إِفْشَاءَ السَّلَامِ» (۳)؛ «خداوند، آشکار سلام کردن را دوست می دارد» .

شایسته است در سلام کردن، منتظر سلام طرف مقابل نشویم و خود به او سلام بدهیم. رسول خدا (ص) می فرماید:

«أَوْلَى النَّاسِ بِاللهِ وَ بِرَسُولِهِ مَنْ بَدَأَ بِالسَّلَامِ» (۴)؛ «نزدیک ترین مردم به خدا و رسولش کسی است که آغاز به سلام کند» .

رسول خدا (ص) می فرماید:

ابْدَءُوا بِالسَّلَامِ قَبْلَ الْكَلَامِ فَمَنْ بَدَأَ بِالْكَلَامِ قَبْلَ السَّلَامِ فَلَا تُجِيبُوهُ. (۵)

پیش از سخن گفتن سلام کنید و هر کسی که بدون سلام، سخن را آغاز کرد پاسخ او را ندهید.

سلام گفتن باید با صدای بلند باشد تا طرف مقابل بشنود و متوجه سلام شود. امام صادق (ع) در این مورد می فرماید:

هرگاه یکی از شما به دیگری سلام دهد، صدا را به سلام بلند کند تا

۱- الکافی، ج ۲، ص ۶۴۶.

۲- الکافی، ج ۲، ص ۶۴۴.

۳- الکافی، ج ۲، ص ۶۴۵.

۴- الکافی، ج ۲، ص ۶۴۴.

۵- الکافی، ج ۲، ص ۶۴۴.

نگوید: من سـلام کردم، اما آنها جوابم را ندادند. شاید سـلام کرده و آنها نشـنیده باشند! هریک از شما نیز که جواب سلام را می دهد، بلند جواب دهد تا مسلمانی نگوید: من سلام کردم و پاسخ من را ندادند. علی (ع) می گفت: خشم نگیرید تا بر شما خشم نگیرند؛ سلام را آشکار کنید و سخن را زیبا سازید و در دل شب نماز گزارید تا به سلام الهی وارد بهشت شوید. (۱)

د) برقراری ارتباط با سایر مسلمانان

یکی از مهم ترین عرصه هـای برقراری ارتبـاط مؤثر در حـج، ارتبـاط بـا مسـلمانان دیگر کشورهاست. برقراری چنین ارتباطی، نیازمند لطافت ها و ظرافت های خاصی است که شاید از عهده همه زائران برنیاید.

در کنگره عظیم حج، مسـلمانانی از سراسـر جهان و با ملیت ها و فرهنگ های مختلف از فرق گوناگون اسلامی حضور دارند. در این میـان، زائران ایرانی نماینـدگان کشور و فرهنگ ایران و همچنین سـفیران مـذهب تشـیع در سـرزمین وحی به شـمار می آینـد. مسـلمانانی که در مراسم حـج حضور دارند با دقت خاصـی اعمال و رفتار ما را زیر نظر دارند و به آنها توجه می کنند و ویژگی های تشیع را در رفتار و کردار ایرانیان می بینند، و همه کردار ما را به حساب شیعه بودن و ایرانی بودن ما می گذارند.

از آنجا که افتخار شیعیان، پیروی از ائمه معصومین (علیهم السلام) است و مذهب

۱- الکافی، ج۲، ص ۶۴۵.

شیعه به این بزرگواران شناخته شده، بنابراین باید به شکلی عمل کنیم که باعث زینت و افتخار پیشوایان خود باشیم. معصومین (علیهم السلام) در روایت های فراوانی اعمال شیعیان را منتسب به خود دانسته و فرموده اند که اعمال نیک شیعیان، زینت ماست و کردار زشت شیعیان مایه شرمساری (۱)، بنابراین باید سعی کنیم هنگام برخورد با مسلمانان دیگر مایه آراستگی و زینت پیشوایان معصوم خود باشیم.

از دیگر سو، یکی از عقاید مهم و حیاتی ما تقیه است. در فرهنگ و اعتقادات سِتُرگ شیعی مطالبی وجود دارد که آنها را باید از دیگران پنهان نمود، چرا که در طول تاریخ، این پنهان کاری، ضامن بقا و زنده ماندن شیعیان بوده است. از آنجا که در موسوم حج، افرادی از کشورهای مختلف و با فرهنگ ها و عقاید گوناگون حضور دارند، مسافران کوی توحید باید به این نکته مهم حتماً توجه کنند.

قطعاً مشاهده برخی از مکان ها برای زائری که شیفته اهل بیت عصمت و طهارت (علیهم السلام) است، یادآور ظلم های فراوانی است که بر آن بزرگواران رفته است. به راستی، چگونه می توان بر در خانه پاک دخت پیامبر نگریست و بارانی نشد؟ چگونه می توان بر بقیع تاریک و خاموش گذر کرد و ساکت ماند؟ حال آنکه امام صادق (ع) در این باره می فرماید:

نَفَسُ المَهْمُومِ لِظُلْمِنَا تَسْبِيحٌ وَ هَمُّهُ لَنَا عِبَادَةٌ وَ كِتْمَانُ سِرِّنَا جِهَادٌ فِي

۱- الکافی ج۲، ص ۲۱۹.

سَبِیلِ اللهِ. ثُمَّ قَالَ أَبُوعَبْدِاللهِ (ع) یَجِبُ أَنْ یُکْتَبَ هَذَا الحَدِیثُ بِمَاءِ الذَّهَبِ. (۱)

نفس کشیدن شخص برای ستمی که بر ما رفته و اندوهگین شده تسبیح (سبحان الله گفتن و خدا را به پاکی یاد کردن) است و اندوه او برای ما، عبادت و بندگی خداوند است، و پنهان داشتن راز ما جهاد در راه خداست. پس از آن حضرت امام صادق (ع) فرمود: واجب است که این حدیث، با آب طلا نوشته شود.

در این حدیث، امام (ع) ضمن توجه به مظلومیت اهل بیت عصمت و طهارت (علیهم السلام) و هرگز فراموش نکردن آنها، در عین حال ما را به پنهان کردن این موضوع از نااهلان سفارش می کند و حتی سخن خودشان را نگاشته ای از زر معرفی می نماید.

شاید برخی از ساده اندیشان و سطحی نگران، افشای اسرار اهل بیت (علیهم السلام) را در آن محیط، نوعی تبلیغ ائمه (علیهم السلام) و مذهب تشیع بدانند، درحالی که هرگز چنین نیست. امام صادق (ع) در وصیت خود به عبدالله بن جندب فرمود:

یَا عَبْدَاللهِ لَقَدْ نَصَبَ إِبْلِیسُ حَبَائِلَهُ فِی دَارِ الْغُرُورِ فَمَا یَقْصِدُ فِیهَا إِلَّا أَوْلِیَاءَنَا. . . رَحِمَ اللهُ قَوْماً کانُوا سِراجاً وَ مَناراً، کانوا دُعاةً اِلَیْنا بِاَعْمالِهِمْ وَ مَجْهُودِ طاقَتِهِمْ، لَیْسَ کَمَنْ یُذیعُ اسْرارَنا. (۲)

۱- الأمالی، محمد بن محمد بن نعمان (شیخ مفید) ، ص ۳۳۸.

۲- تحف العقول، ص۳۰۱.

ای عبدالله، یقیناً ابلیس ریسمان های فریبش را در دار غرور (دنیا) گسترانیده و هدفش، تنها ربودن شیعیان ماست. . . خدای رحمت کند مردمی را که چراغ پر فروغ و مشعل [برای هدایت مردم] بودند و با کارهای پسندیده و سعی و تلاش خود، آنها را به سوی ما دعوت می کردند. (آنان) مانند کسانی که اسرار ما را فاش می ساخته اند، نیستند.

در این حدیث، به خوبی روشن است که با افشای سر و طرح مسائل و عقاید خاص شیعیان در یک جمع، نمی توان تبلیغ تشیع کرد و به همین دلیل امام (ع) از آن نهی می کنند. البته هرگز نباید فراموش کنیم که اگر زمینه مناظره و بحث علمی و منطقی در موضوعات اعتقادی برای متخصصان و عالمان فراهم شود آنان حتماً اقدام خواهند کرد. نکته مهم دیگری که در این حدیث مشهود است و در روایات، فراوان بر آن تأکید شده دعوت مردم با اعمال نیک است. در فرهنگ شیعه از این رازداری دینی و حفظ اسرار مذهب به «تقیّه» تعبیر شده و در مباحث مختلف اعتقادی و فقهی از آن بحث شده است. همچنین در اهمیّت توجه به آن، روایات زیادی نیز به دست ما رسیده است. (۱)

۱- الأمالی، محمد بن حسن طوسی، ص۲۹۳.

فصل چهارم: مهارت همدلی

اشاره

زنـدگی پیچیـده امروزی با تغییرات روزافزون اعتقادی، فرهنگی، سیاسـی، اقتصادی و اجتماعی که نسـبت به جوامع سـنتی پیدا کرده، شـیوه های زندگی را نیز نسـبت به گذشـته تغییر داده است. در اطراف خود افراد زیادی را می بینیم که با وجود توانایی های گوناگون در رویارویی با بسیاری از مسائل و مشکلات روزمره، ناتوان و آسیب پذیرند. اگر برنامه های حمایت کننده در کنار بشـر امروزی نباشـد تا او را در شـرایط بحرانی و آسـیب پـذیر، پشتیبانی کنـد و او را از فشارهای روحی - روانی برهانـد، ممکن است او در مراحل مختلف زندگی، خود را ببازد و دچار اشتباهات غیرقابل جبرانی شود.

پس می توان گفت همـدلی، عملی داوطلبـانه و حمایتی از سوی افراد جامعه، نسـبت به فردی است که دچار مشـکل شـده و به آن فرد کمک می شود تا با آرامش بیشتری این مرحله بحرانی را پشت سر بگذارد.

وقتی دلمان به حال کسی می سوزد، در واقع نسبت به احساسات او همدردی می کنیم، ولی دلسوزی و ترحم به دیگران، همدلی نیست. همچنین همدلی به هیچ وجه، به معنای تأیید طرف مقابل یا هم عقیده بودن با او نیز نیست.

همدلی، یعنی اینکه بتوانیم بدون آنکه واقعاً در موقعیت طرف مقابل قرارگرفته باشیم، خودمان را جای او بگذاریم و از زاویه دید او به مسئله بنگریم و سعی کنیم موقعیت او را درک کنیم؛ مانند همدلی با زلزله زدگان، یا همدلی با فرد مصیبت دیده.

همدلی به انسان ها کمک می کند تا بتوانند دیگران را حتی وقتی با او تفاوت دارند، بپذیرند و به آنها احترام بگذارند. از طرفی، همدلی، روابط اجتماعی بین افراد جامعه را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای مثبت حمایت کننده، سازنده و پذیرنده نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

انسان، طبیعتاً موجودی اجتماعی است، از این رو نیاز به هم صحبت و هم نشین دارد. اگر در این هم نشینی و ارتباط بتوانیم از زاویه دید طرف مقابل به مشکلات او بنگریم، احساس تنهایی را از او گرفته، به عمیق ترین و ریشه دارترین نیاز او که همان احساس ارزشمندی و مهم بودن است پاسخ مثبت داده ایم. در این حال، او خود را در تحملِ بار این مشکل، تنها نمی بیند و احساس می کند که سنگینی بار تقسیم شده است؛ در نتیجه فشار روحی کمتری را احساس می کند.

ما نیز ممکن است مثل دیگران، روزی دچار مشکل شویم و نیازمند یاری و همدلی آنان باشیم، پس زمانی می توانیم از دوستان و اطرافیان خود توقع همدلی و یاری داشته باشیم که در موقع لزوم، آنان را یاری داده و با آنان در حد توان، همدلی کرده باشیم. این، همان قانون طلایی همدلی با دیگران است که جزء مهارت های اصلی زندگی به شمار می آید.

همدلی هرگز نباید به الفاظ و تعریفات محدود باشد، بلکه باید از نهاد شخص برخیزد و کاملاً واقعی باشد، نه صوری و زبانی و به تعبیر جلال الدین رومی:

پس زبان گفت وگو خود دیگر است

همدلی از هم زبانی بهتر است

تعریف همدلی

توانایی و تمایل پاسخ دهی به حالت های عاطفی دیگران را با حالت عاطفی مشابه، همدلی می گویند؛ یعنی اینکه فرد بتواند مسائل دیگران را حتی زمانی که خودش در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و برای نظریات و احساسات آنها ارزش و احترام قائل شود.

فواید و اثرات همدلی

برای همدلی می توان فواید بسیاری برشمرد، از جمله:

۱. عاملی برای پیش گیری از رفتارهای ناخوشایند اجتماعی و اخلاقی می شود.

۲. در طرفین، احساسی خوشایند و مثبت نسبت به همدیگر به وجود می آورد.

۳. افراد جامعه را از احساس تنهایی نجات می دهد.

۴. موجب تصمیم گیری های صحیح تر و سنجیده تر در بین افراد می شود.

۵. از بسیاری از تعارضات و سوء‌تفاهم ها و کدورت ها جلوگیری می کند.

۶. همدلی به جا و مناسب، موجب تعدیل و اصلاح شناخت، احساس و رفتار می شود.

۷. در تحکیم روابط اعضای خانواده و مخصوصاً در بین همسران، می تواند نقش مهمی داشته باشد.

۸. احساس آرامش و قوه ادراک فرد را افزایش می دهد.

۹. موجب افزایش اعتماد به نفس در افراد می شود.

۱۰. زمینه شناخت بهتر و بیشتر افراد را از یکدیگر فراهم می آورد.

۱۱. روابط خانوادگی و اجتماعی را بهبود و استحکام می بخشد.

۱۲. امنیت روانی و آسایش خاطر را در بین افراد جامعه تقویت می نماید.

۱۳. تمایل به شرکت در فعالیت های گروهی را افزایش می دهد.

۱۴. بیان احساسات خود و درک احساسات دیگران را آسان تر می کند.

زمینه های بروز رفتار همدلانه

۱. همدلی، نوعی خصوصیت ذاتی در بین انسان هاست. چون انسان ها در اجتماع به دنیا می آیند و همان جا با هم زندگی می کنند و بزرگ می شوند. پیامد این هم جواری آن است که برای همدیگر ارزش حیاتی قائل، و نگران هم می شوند.

۲. در آغاز، رفتار همدلی بر اساس شرطی سازی های اولیه انسان شکل می گیرد؛ بدین ترتیب که انسان ها از رفتارها و واکنش های دیگران، نخستین الفبای همدلی را می آموزند.

۳. حجم و میزان رفتار همدلانه می تواند به موقعیت و تجربه خود آنان بستگی داشته باشد؛ یعنی هر چه افراد، همدلی بیشتری را تجربه کرده باشند، احتمال واکنش رفتار فعالانه آنها در همدلی بیشتر خواهد بود.

۴. همدلی می تواند متناسب با جنسیت طرفین در شرایط و موقعیت های مختلف، شکل و حجم متفاوت به خود گیرد. گاهی برخی از افراد، نسبت به همجنس خود رفتارهای همدلانه بیشتری نشان می دهند و خودشان را از نظر جنسی جای هم جنس خود قرار می دهند.

۵. اگر همدلی یک فرد از سوی دیگران تشویق شود می تواند احتمال بروز آن را در موقعیت های مشابه از سوی همین شخص نسبت به افراد دیگر یا از سوی افرادی که از چنین تشویقی مطلع شدند نسبت به

دیگران افزایش دهد.

۶. فرد با آموزش شناخت و درک احساسات خود و دیگران و تفسیر موقعیت ها، قادر خواهد بود رفتار همدلانه بهتر و مناسب تری را از خود نشان دهد.

۷. گاهی بروز رفتار همدلانه از سوی برخی افراد می تواند به علت فاصله گرفتن آنان از یک حالت روحی منفی و ناخوشایند باشد.

راهکارهای تقویت همدلی

۱. در ارتباط با دیگران به آنها فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.

۲. چون همدلی بر پایه خودآگاهی است، هرچه بیشتر نسبت به احساسات خویش آگاهی داشته باشیم بهتر می توانیم احساسات دیگران را درک نماییم.

۳. هرگز به همدلی تظاهر نکنیم و با رفتارهای تصنعی خود به احساسات دیگران لطمه نزنیم.

۴. برای رسیدن به همدلی قوی تر و دریافت بهتر احساسات طرف مقابل، در زمان همدلی به حالات چهره و حرکات (زبان تن) او توجه کنیم.

۵. با درک احساسات طرف مقابل و واکنش در برابر آنها به او بفهمانیم که برای او و احساساتش، اهمیت و ارزش و احترام قائلیم.

۶. در موقعیت های مختلف، تجارب مشابه گذشته در همدلی های سابق، به ما کمک می کند تا موقعیت و احساسات طرف مقابل را بهتر درک کنیم.

۷. در ارتباط با دیگران، قبل از اقدام به هر عملی، سعی کنیم لحظه ای هم شده خود را به جای او قرار دهیم.

۸. از پنهان سازی احساسات بپرهیزیم و هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.

۹. متوجه باشیم که همدلی از سوی دوستان، حد و اندازه منطقی و معقولی دارد و افراط در آن می تواند امکان سوءتفاهم و سوءاستفاده را فراهم آورد.

۱۰. بکوشیم اطرافیان خود را به خاطر رفتارهای همدلانه شان - هر چند هم اندک باشد - تشویق کنیم.

۱۱. در برابر افرادی که موجب دلسردی ما می شوند یا احساسات همدلانهٔ ما را جدی نمی گیرند، مقاومت کنیم و نگذاریم کوتاهی آنها ما را نیز از همدلی فعالانه باز دارد.

۱۲. در همدلی با یک فرد از مقایسه وضعیت او با افراد دیگر بپرهیزیم، چون ممکن است به احساسات پُر امید او لطمه ای برسد.

۱۳. هنگام اقدام به همدلی از رفتارهای آمرانه، مثل دستور دادن، نصیحت، سرزنش و حتی قضاوت و داوری اکیداً خودداری شود؛ زیرا چنین رفتارهایی، احساس همدلی را از بین می برد.

۱۴. بین همـدلی و اصول اخلاقی رابطه ای مسـتقیم وجود دارد، بنابراین هر قدر حس همدلی را در خود تقویت کنیم، در واقع به همان میزان، اصول اخلاقی را بهتر و بیشتر رعایت نموده ایم.

۱۵. برای جلوگیری از تضعیف روحیه همدلی در بین اعضای خانواده، بهتر است به ارتباطهای عاطفی آنها بیشتر توجه کنیم.

۱۶. از آنجا که در اواخر دوران کودکی و سرآغاز ورود به مرحله نوجوانی، احتمـال دوگـانگی هـای رفتـار در انسان، فراوان است، پیشرفته ترین سطوح همدلی پدیدار می شود، پس باید به نوجوانان و جوانان بیشتر توجه کنیم و احساسات آنها را جدی بگیریم.

۱۷. تقویت حس همدلی می تواند راهکار مناسبی برای پیش گیری از شرارت ها و آسیب های اجتماعی و کنترل آنها باشد.

۱۸. هنگـام همـدلی، سـعی کنیم احساسـات خود را آرام و شـمرده بیـان کنیم تا از اضـطراب طرف مقابل بکاهیم و او احساس آرامش بیشتری بکند.

۱۹. هنگام همدلی به سخنان طرف مقابل، با دقت گوش دهیم و طوری رفتار کنیم که او اطمینان یابد سعی داریم از زوایه دید او به مشکل نگاه کنیم.

۲۰. همدلی در میان اعضای خانواده از اهمیت بالایی برخوردار است، پس سـعی کنیم با برقراری روابط صـمیمانه میان اعضای خانواده، روحیه همدلی را در بین آنان تقویت کنیم.

۲۱. با یادآوری تجارب مشابهی که قبلاً داشته ایم، در درک احساسات همدلانه دیگران، در شرایط مشابه، موفق تر عمل خواهیم کرد.

۲۲. هنگام همدلی با دیگران، هرگز آنها را مقصر ندانیم - هر چند واقعاً هم مقصر باشند - و از سرزنش بپرهیزیم؛ مثلاً هرگز نگوییم: «مقصر تویی، تو همیشه از این نوع مشکل ها داری» .

۲۳. هنگام همدلی سعی کنیم راه حل ارائه ندهیم، چون در این حالت طرف مقابل فقط می خواهد ناراحتی خود را با کسی در میان بگذارد و از بار غم و اندوه خود بکاهد و از سوی او درک شود. البته در ادامه اگر زمینه برای ارائه راه حل فراهم بود و خود او درخواست مشورت واقعی را داشت - نه به صورت تعارف - می توان در حد توان و تخصص خود، راه حل هایی ارائه نمود.

۲۴. هرگز نسبت به طرف مقابل با حالت دلسوزی و ترحم رفتار نکنیم؛ مثلاً نگوییم: «وای بیچاره! تو چقدر مصیبت کشیدی. . .» یا «فکر نمی کردم چنین مشکل بزرگی داشته باشی. . .» .

۲۵. هرگز به عنوان همدلی، مشکلات دیگران را کوچک و بی ارزش نپنداریم؛ مثلاً نگوییم: «ای بابا اینکه مشکلی نیست. . .» یا «اگر جای من بودی چه می کردی؟» .

۲۶. همچنین، هرگز مشکلات دیگران را بیش از حد بزرگ جلوه ندهیم؛ مثل این جملات: «عجب بدبختی بزرگی!» یا «با این اتفاقی که افتاده، حالا می خواهی چه کار کنی؟»

همدلی در حج

سفر حج به دلیل شرایط خاصی که دارد؛ مانند دوری از خانواده، سختی سفر، حضور در کشوری غریب و اعمال پیچیده، گاه احتمال دارد برای برخی از افراد مشکلاتی را به وجود بیاورد. در این شرایط، رفتار همدلانه می تواند نقش مهمی در کاهش تشویش و اضطراب شخص داشته باشد و برای کنار آمدن و حل این مشکل به او کمک کند. توصیه می شود همه افراد کاروان نسبت به یکدیگر رفتار همدلانه داشته باشند. به عبارت دیگر، اگر همسفر بودن با دوستی نیز همراه شود بسیاری از سختی های سفر آسان خواهد شد.

اگر از زاویه دیگری به سفر حج نگاه کنیم، گروهی از مؤمنان در کنار هم عبادت هایی را انجام می دهند. این گروه، علاوه بر تکالیف عبادی، نسبت به همدیگر نیز وظایفی دارند. پس می توان گفت این سفر، نوعی تمرین هم زیستی اسلامی است؛ نمایشی از زیبایی های اخلاق اسلامی که مسافر کوی توحید نباید جلوه های این زیبایی را کمرنگ کند، بلکه باید در اوج مهرورزی با مردم رفتار کند.

به هر حال، توجه به ارزش های اخلاقی اسلام در سفر حج، آن را بسیار شیرین و لذت بخش می کند. اولین گام در این مسیر، مفهوم «دوستی» است. حاجی باید همسفران را دوست خود بداند و سعی کند حقوق و تکالیف دوستی را کامل به جا آورد.

از رسول گرامی اسلام (ص) نقل شده است:

«التَّوَدُّدُ إِلَى النَّاسِ نِصْفُ

الْعَقْل» (۱)؛ «دوستی با مردم، نصف عقل است» .

امام باقر (ع) نیز می فرماید:

إِنَّ أَعْرَابِيّاً مِنْ بَنِی تَمِيمٍ أَتَی النَّبِیَّ (ص) فَقَالَ لَهُ أَوْصِنِی فَكَانَ مِمَّا أَوْصَاهُ تَحَبَّبْ إِلَی النَّاسِ يُحِبُّوكَ. (۲)

روزی یکی از اعراب بنی تمیم به حضور رسول خدا (ص) آمد و گفت: ای رسول خدا مرا سفارشی کن. از سفارش هایی که حضرت به او فرمود این بود که با مردم دوستی کن و آنان را دوست بدار تا تو را دوست بدارند.

مسافر کوی توحید باید بداند هنگام سفر حج، علاوه بر آزمون های الهی دیگران نیز وسیله سنجش اویند. در سخنان امیرمؤمنان علی (ع) نیز می خوانیم:

«السَّفَرُ مِيزانُ الأَخْلاقِ» (۳)؛ «سفر، میزان سنجش خصلت های اخلاقی است» .

امام صادق (ع) نیز در حدیثی دیگر از دوست شدن با افراد بدون آزمودن آنها در سفر، نهی کرده است:

لَا تَسُمَّ الرَّجُلَ صَدِيقاً سِمَةً مَعْرُوفَةً حَتَّی تَخْتَبِرَهُ بِثَلَاثٍ تُغْضِبُهُ فَتَنْظُرُ غَضَبَهُ يُخْرِجُهُ مِنَ الحَقِّ إِلَی الْبَاطِلِ وَ عِنْدَ الدِّينَارِ وَ الدِّرْهَمِ وَ حَتَّی تُسَافِرَ مَعَهُ. (۴)

۱- الکافی، ج ۲، ص ۶۴۳.

۲- الکافی، ج ۲، ص ۶۴۲.

۳- شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۲۹۴.

۴- الامالی، شیخ طوسی، ص ۶۴۶.

هیـچ کس را دوست خود مشـمار تـا آنکه او را در سه چیز بیازمـایی: او را به خشم آوری و ببینی آیا این خشم، او را از حق به باطل می کشاند؛ با دینار و درهم (در امور مالی) و زمانی که با او مسافرت کنی.

بنـابراین، هنگام بروز مشـکلات و سـختی ها در سـفر، می توان دوست واقعی و دلسوز را از مـدعیان دروغین دوستی شـناخت. بـدیهی است زمانی که همه چیز خوب و منظم است، میان دوسـتان مشـکلی بروز نمی کند، ولی اگر کوچک ترین دشواری و سختی پدیـد آیـد و دیدیم که همراه و همسـفر ما پایدار و مقاوم، در کنار ما و غم خوار ما باقی می ماند و دوست خود را تنها نمی گذارد، معلوم می شود در دوستی خویش صادق بوده و از این آزمون موفق بیرون آمده است.

فصل پنجم: مهارت مدیریت هیجانات

اشاره

از بزرگ ترین نعمت های الهی که در آفرینش انسان به ودیعت نهاده شده وجود هیجان ها است که نقش مؤثری را در زندگی ایفا می کنند. زندگی انسان در تمام مراحل رشد، حتی در آغاز طفولیت، مملو از هیجانات است. همچنین سلامت روانی و عقلانی انسان تا حدودی به سلامت هیجانی وی وابسته است. (۱)

برای هر انسانی در طول زندگی روزمره خود اتفاقاتی رخ می دهد، یا اخباری را می شنود، یا در شرایط خاصی قرار می گیرد، یا برایش ماجراهایی اتفاق می افتد و افکاری را از سر می گذراند و اعمالی انجام

۱- روانشناسی رشد (۱) با نگرش به منابع اسلامی، علی مصباح و همکاران، ص۴۲۸.

می دهد که همگی می توانند احساسات یا هیجاناتی را در او به وجود بیاورند. این احساسات در عملکرد او تأثیرگذارند و گاه به واکنش های غیر منتظره ای منجر می شوند. این احساسات درباره دنیای بیرون و حتی طرز فکر خودمان اطلاعاتی را مهیا می سازد که به نوبه خود در شکل دادن به رفتارهای بعدی ما مؤثر است. وقتی خوشحالیم؛ یعنی احتمالاًـ اتفاقات خوب و لحظات موفق و کامیابی را پشت سرگذاشته ایم، و هنگامی که غمگین هستیم؛ یعنی احتمالاًـ اتفاقات ناگواری برایمان پیش آمده است.

برای فهم بهتر موضوع، شاید بتوان این گونه تصور کرد که هر انسانی دو ذهن دارد؛ با یکی فکر می کند و با دیگری احساس می کنند. این دو در واقع دو راه متفاوت شناخت انسان اند. ذهن خِردگرا، همان مقام درک و فهم است که انسان به مدد آن، قادر به تفکر و تعمق می شود. ولی در موازات آن نظام دیگری نیز برای دانستن وجود دارد؛ نظامی قدرتمند که گهگاه هم از دیدگاه ذهن دیگر غیرمنطقی است و این، همان ذهن هیجانی است.

تقسیم ذهن به دو بخش هیجانی و خردگرا، تقریباً همان تقسیمی است که از دیرباز در بین عوام به «دل» و «سر» رایج بوده است. قضاوت بر اساس «گواهی قلبی» بر درستی چیزی، در مقابل «گواهی عقلی» قرار می گرفت تا جایی که برخی از افراد «گواهی قلبی» را محکم تر و عمیق تر از «گواهی عقلی» می دانستند.

دیگر اینکه هر چه احساس در انسان شدیدتر باشد، ذهن هیجانی مسلطتر و ذهن خردگرا، بی اثرتر می گردد. این نکته شاید امتیازی در زندگی انسان باشد تا راهنمای پاسخ های آنی انسان در موقعیت های حساس و مخاطره آمیز باشند. زیرا در برخی از موارد، لحظه ای درنگ برای تأمل و فکر کردن درباره کاری که باید انجام شود ممکن است به قیمت از دست دادن زندگی انسان تمام شود.

گرچه این دو ذهن در انسان های معمولی هماهنگی بیشتری دارند، اما با این وجود نسبت به هم نیروهایی نسبتاً مستقل به شمار می آیند. عملکرد ذهن هیجانی بسیار سریع تر از ذهن خردگراست. ذهن هیجانی بدون آنکه حتی لحظه ای درنگ کند، مانند فنر از جا می جهد و دست به عمل می زند. پس سرعت عمل، نقطه تمایز ذهن هیجانی است که از واکنش سنجیده و تحلیل گرایانه ای که مشخصه ذهن اندیشمند است بسیار فاصله دارد. اعمالی که از ذهن هیجانی سرچشمه می گیرند با قطعیت شدید و مشخصی همراه اند. به همین جهت، چنین واکنشی می تواند برای ذهن خردگرا کاملاً ـ مبهوت کننده و غیرمنتظره باشد. معمولاً ـ پس از فرو نشستن گرد و غبار هیجانات و احساسات یا حتی در میانه راه از خود می پرسیم «این چه کاری بود که کردم؟» یا «چرا آن کار را کردم؟» این سؤال ها در واقع پا درمیانی های ذهن خردگرا و نشانه ای از آن است که ذهن خردگرا در حال بیدار شدن و آگاهی یافتن است.

امتیاز بزرگِ ذهن هیجانی این است که می تواند واقعیت هیجانی را

در یک لحظه دریابد و در یک آن، به قضاوتی شهودی دست زند و سریعاً واکنش نشان دهد. می توان گفت: «ذهن هیجانی، رادار انسان برای اعلام خطر است» . با این وجود، واکنش های ذهن هیجانی ممکن است دردسرساز شود و این برداشت ها و قضاوت های شهودی چون محصول یک لحظه اند ممکن است اشتباه یا گمراه کننده باشند.

هیجانات و احساسات، تجاربی درونی اند که در مقابل رخدادهای بیرونی یا درونی در خود حس می کنیم، مثل احساس خشم، غم، شادی، نگرانی و ترس. این واکنش ها معمولاً ـ خارج از نظارت و مدیریت افراد بروز می کند. بنابراین تجربه احساساتِ گوناگون در افراد مختلف از نظر شدت و تأثیر آن در رفتارهای بعدی، بسیار متنوع و متفاوت است.

موضوع دیگر اینکه جلوگیری از وقوع هیجان غیرممکن است و خواه ناخواه اتفاق می افتد، اما نکته مهم، کنترل آن است. اکنون می گوییم به نظر شما کدام یک منطقی است؛ اینکه خودمان را به دست هیجانات بسپاریم و اجازه دهیم تندباد هیجان، ما را هر جا که خواست ببرد، یا اینکه هیجانات را در اختیار خود بگیریم و جهت دهی کنیم. به بیان دیگر، خوب است ما در اختیار هیجان باشیم یا هیجان در اختیار ما؟

مهارت مدیریت هیجانات، فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران به موقع تشخیص داده، نحوه تأثیر آنها را بر رفتارهای مختلف بداند و بتواند در برابر هیجان های مختلف واکنش مناسبی از خود نشان دهد.

در واقع، مـدیریت هیجان، از آموزه های بنیادی دینی سرچشـمه می گیرد؛ زیرا «حبّ» و «بغض» از اصـلی ترین مبانی و مباحث دینی به شـمار می آینـد تـا جـایی که تمـام مسایل دینی، چه از اصول باشـند و چه از فروع، بـدون این دو بی معنایـند؛ زیرا در فرهنـگ دینی، «تولّی» و «تبرّی» از ارکـان اعتقادی است. به بیان دیگر، هیجانات، واکنش هایی هسـتند که از علاقه ها و تنفرها سرچشـمه می گیرند. در نظام اخلاقی اسلام نیز با عنوان هایی مثل «غضب» ، «کظم غیظ» ، «محبت» و «مودت» سر و کار داریم که همگی با هیجانات و سامان دهی آنها در ارتباط هسـتند. در آموزه های دینی مطالبی تحت عنوان «تهذیب نفس» با پشتوانه هـای فراوانی از آیات و روایات وجود دارد. یکی از شاخه های تهـذیب نفس، اصـلاح روابط انسان هاست که می توان گفت همان مدیریت هیجانی است؛ هر چند تهذیب نفس در اخلاق، ابعاد گسترده تر و عمیق تری هم دارد.

کسانی که می توانند از هیجانات به نفع خود و روابطشان استفاده کنند در واقع از توانایی خاصی برخوردارند که امروزه به آن «هوش هیجانی» (۱)می گوینـد. برای هوش هیجـانی، تعریف های متعـددی ارائه شـده که در جمع بنـدی آنها می توان گفت: «هوش هیجانی، توانایی درک و زیر نظر گرفتن احساسات و هیجانات خود و دیگران، و آگاهی از علایمی است

۱- Emotional Intelli gence.

که احساسات، درباره ارتباطات از خود بروز می دهند، و تمایز بین آنها و نیز اداره کردن و استفاده از اطلاعات حاصل از آنها، در تفکر و اعمال خود است» .

بنابراین هوش هیجانی، مجموعه مهمی از توانایی هاست؛ توانایی هایی مانند اینکه فرد بتواند انگیزه خود را حفظ نماید و در مقابل ناملایمات پایداری کند؛ همچنین حالات روحی خود را تنظیم کند و نگذارد پریشانی خاطر، قدرت تفکرش را خدشه دار سازد و در نهایت با دیگران همدلی کند و امیدوار باشد. به بیان ساده تر، هوش هیجانی، استفاده هوشمندانه از هیجانات است.

هوش هیجانی، بیانگر آن است که در روابط اجتماعی و واکنش های روانی و عاطفی و در شرایط خاص و بحرانی چه عملی مناسب، پسندیده و مفید، و در مقابل، چه عملی نامناسب، ناپسند و مضر است؛ یعنی اینکه فرد در شرایط مختلف، بتواند امید را در خود همیشه زنده نگه دارد؛ با دیگران همدلی نماید؛ احساسات دیگران را درک کند؛ نگذارد نگرانی، قدرت تفکر و استدلال او را مختل نماید؛ در برابر مشکلات پایداری نماید و در همه حال انگیزه خود را حفظ نماید.

در واقع، هوش هیجانی نوعی استعداد عاطفی است که تعیین می کند کی و چگونه از هریک از مهارت های خود به بهترین نحو ممکن استفاده کنیم. حتی به ما کمک می کند خِرد را در مسیری درست به کار بگیریم.

در مقابل هوش هیجانی، هوش منطقی یا همان بهره هوشی قرار دارد.

بین هـوش منطقی (IQ(و هوش هیجـانی (EQ(هرگز تضـادی وجود نـدارد، بلکه فقـط نحوه عملکـرد آن دو با هم متفاوت است؛ مثلاً شخصی که تحصیلاتش را با نمرات بالایی به پایان رسانده، احتمالاً فردی با ضریب هوشی (IQ(بالاست، ولی آیا او برای پیمودن راه پر فراز و نشیب زندگی نیز آماده است؟ آیا مهارت های لازم را برای ورود به اجتماع دارد؟ هنگام روبه رو شـدن بـا هیجانات زنـدگی، چه واکنشـی از خود نشان خواهـد داد؟ در واقع، کارنامه تحصـیلی او در این باره چیزی به ما نمی گوید و مشـکل در همین جاست. اگر ضـریب هوشی (IQ(در فردی بالا باشـد و در نتیجه، آن فرد صـرفاً اندوخته های علمی فراوانی یافته باشد، هنگام بروز بحران و گرفتاری های زندگی، عملاً هیچ نوع آمادگی و مهارتی در این فرد دیده نمی شود.

به بیـان دیگر، ضـریب هوشـی بالا، تضـمین کننـده رفاه، شخصـیت اجتماعی یا شادکامی در زنـدگی نیست، اما متأسـفانه نظام آموزشـی مـا هنوز صرفاً بر توانایی های تحصـیلی افراد تأکیـد می کنـد و هوش هیجانی را نادیـده می گیرد. نتیجه این غفلت، تعـداد زیاد فارغ التحصـیلان دانشـگاهی است که در پیش پا افتاده ترین روابط عاطفی و اجتماعی خود به شدت دچار مشـکل اند.

از ویژگی های پاسخ های هیجانی این است که نسـبت به پاسخ های عقلی و خردگرا سریع تر عمل می کند. این شیوه، دقت و خردورزی را فدای سرعت می کند، ولی در مواقع اضطراری کاربردی حیاتی دارد. البته

نوع دیگری از واکنش های هیجانی وجود دارد که کندتر عمل می کند و قبل از اینکه به بروز احساسات منجر گردد، در افکار ما تجلی یافته، با تفسیری از موقعیت به وجود آمده، به تحریک هیجانات ما منجر می شود؛ مثلاً وقتی معلمی فکر کند «سلام نکردن یکی از دانش آموزان، به معنای توهین و گستاخی به من است» ، احتمالاً هیجان خشم را تجربه خواهد کرد. اما در صورتی که فکر کند سلام نکردنِ او نشانه این است که احتمالاً این دانش آموز امروز مشکلی دارد و حالش خوب نیست، امکان دارد دیگر خشمگین نشود و حتی هیجانی شبیه به دلسوزی را از خود بروز دهد. در این مثال، واکنش هیجانی ما برخلاف هیجانات تند و لحظه ای پس از اندکی فکر بروز می کند.

کسانی که هوش هیجانی بالا-یی دارند، احساسات خود را به خوبی می شناسند و آنها را هدایت و احساسات دیگران را نیز درک می کنند و با آن برخوردی هدفمند خواهند داشت. این افراد در زندگی فردی خود نیز خرسند و کارآمد هستند و این توان را دارند که افرادی مولد باشند.

۱. مفهوم هیجان

هیجان در زبان فارسی، کلمه ای است که بیشتر برای بیان احساسات و حالات پرشور و پرانرژی به کار می رود. ولی از نظر روان شناختی معنایی ظریف تر و دقیق تر دارد. اندیشمندان از دیرباز به مفهوم هیجان توجه داشته اند؛ همان طور که در سخنان ارسطو اشاره شده که عصبانیت

یک هیجان و یا احساس است. روان شناسان کوشیده اند تا مفهوم هیجان را به گونه ای روشن، بیان کنند، اما با دشواری های گوناگونی روبه رو شده اند. بعضی ها هیجان را نوعی انگیزه دانسته اند و بعضی دیگر، آن را فرایندی مغایر انگیزه شناخته اند. گروهی نیز هیجان را از تغییرات بدنی دانسته اند، در حالی که گروهی دیگر آن را نوعی احساس ذهنی معرفی کرده اند که وجود آدمی، کیفیت آن را گزارش می کند. (۱)

طبق تعریف «دریور» (۲)هیجان، حالت روانی پیچیده ای است که علایم جسمانی آن در افزایش ضربان قلب، اختلال تنفس و ترشح هورمون ها ظاهر می گردد و علایم روانی آن به شکل آشفتگی و اضطراب پدیدار می شود. این اضطراب، ممکن است رفتاری را به دنبال داشته باشد که تنش روانی (۳)را کاهش دهد. گاهی نیز ممکن است شدت هیجان، سبب اختلال موقت در فعالیت متناسب شناختی گردد. (۴)

فردی که در شناخت هیجانات خود و مدیریت آنها توانا باشد خوب می داند که مثلاً عصبانیت را چه وقت، کجا، با چه کسی و چگونه ابراز کند تا به جای اینکه برایش ایجاد دردسر کند، راه گشا باشد.

بهتر است درباره کلمه «هیجان» بیشتر بدانیم. واژه هیجان « Emotion »

۱- ر. ك: انگیزش و هیجان، دکتر محمد پارسا، ص۱۶۰.

۲- J. Drever.

۳- Tension.

۴- روانشناسی رشد، علی اکبر شعاری نژاد، ص۲۴۹.

از کلمه لاتین « motor » به معنای حرکت، با اضافه پیشوند « E » به معنای دورشـدن، نشان دهنده میل به عمل در هر هیجان است. هیجان به احساس و افکار همراه آن و حالات روان شناختی و محدوده ای از تکانه ها باز می گردد. در نهایت، آن گونه که برخی گفته اند:

هیجان به احساس ها، افکار و حالت های روانی و بیولوژیکی (زیستی) مختص آن و به دامنه ای از تمایلات شخص برای عمل کردن بر اساس همان تمایلات اطلاق می شود. (۱)

به عبارت دیگر، هر تحریک یا اغتشاش در ذهن، احساس، عاطفه، هـدایت، و هر حالت ذهنی قدرتمنـد یا تهییـج شـده، هیجان است. هیجان به معنای جوشش و غلیان است؛ کلمه ای که در فارسی، بیشتر برای احساسات و حالات پر شور و پر انرژی از آن استفاده می کنیم، ولی در روانشناسـی برای بیان تمام حالات و انگیزش های احساسی و روانی مثبت و منفی و علایم جسمانی و روانی همراه با آن به کار می رود.

اگر خوب دقت کنیم متوجه می شویم که هیجـان ها باعث ایجاد اولویت در افکار و منجر به ایجاد تفکرات خاص می شونـد و حتی حافظه را شکل می دهند، همچنین دیدگاه های مختلف حل مسئله را در اختیار ما قرار می دهند و خلاقیت را سهولت می بخشند.

از نظر «ویلیام جیمز» ، هیجان، نوعی تغییرات جسمی و روانی است

۱- هوش هیجانی، دانیل گلمن، ترجمه: نسرین پارسا، ص۱۰۴.

که مستقیماً به دنبال ادراک یک واقعیت تحریک کننده، حاصل می شود؛ مثل خشم، ترس، عشق و محبت، تنفر، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم، پشیمانی و دلسوزی. (۱)

۲. کارکردهای هیجانات

هیجانات در زندگی روزمره ما می توانند کارکردهای مثبت و منفی فراوانی داشته باشند، برخی از آنها عبارت اند از:

الف) به زندگی رنگ و بو و روح می بخشند.

ب) می تواند وسیله همبستگی افراد شوند.

ج) پایه و اساس هنرند.

د) در مواردی می توانند نیرویی اضافی تولید کنند و حتی در مواردی موجب اتلاف نیرو هم می شوند.

ه) گاهی می توانند به اعمال یاری رسان تبدیل شوند. گاهی نیز باعث آسیب می شوند.

و) اگر به درستی و عاقلانه مدیریت نشوند، می توانند عقل و منطق را تحت الشعاع قرار داده، مختل کنند.

ز) گاهی می توانند اثرات تخریبی فوق العاده قوی مادی و معنوی داشته باشند.

۱- مبانی روانشناسی هیلگارد، ترجمه: مجید مصطفوی، ص۱۱۴.

۳. اهمیت مدیریت هیجانی

اشاره

دانشمندان زیادی عقیده دارند که می توان مهارت مدیریت هیجانات یا «هوش هیجانی» را در کودکان و حتی بزرگسالان پرورش و افزایش داد. اما چرا پرورش و رشد آن مهم است؟ اینک به چند دلیل اشاره می کنیم:

الف) شناخت عواطف شخصی

خودآگاهی، سنگ بنای هوش هیجانی است. توانایی نظارت بر احساسات و کنترل واکنش های آنی، نقشی تعیین کننده در زندگی انسان دارد. در مقابل، ناتوانی در تشخیص احساسات راستین، ما را دچار سردرگمی می کند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند بهتر می توانند زندگی خویش را هدایت کنند، اما افرادی که از عواطف شخصی خود آگاهی کاملی ندارند، هنگامی که با صحنه های هیجانی روبه رو می شوند، از لحاظ عاطفی و هیجانی به هم می ریزند. این افراد برای «بی سوادی هیجانی» خود، در روابط بین فردی و حتی درونی خود، بهای سنگینی می پردازند.

ب) استفاده صحیح و به موقع از هیجان ها

قدرت تنظیم احساسات خود، نوعی توانایی است که به دنبال خودآگاهی موفق می تواند ایجاد شود. توانایی یک شخص برای تسکین خویش، دورکردن اضطراب ها، افسردگی ها یا بی حوصلگی های متداول،

موضوع بسیار مهمی است. افرادی که در این توانایی ضعیف اند همیشه با احساس ناامیدی، خشم مزمن و افسردگی دست به گریبان اند.

ج) به منظور برخورد با موقعیت های تهدیدکننده و خطرناک

هشیاری عاملی مناسب برای پیش بینی عملکردهای به موقع است؛ مثلاً کودک سه ساله ای را در نظر بگیرید که در معرض خطر دزیده شدن است. می دانیم که بچه ها معمولاً به طور غریزی و از راه هیجانات خود، متوجه خطرناک بودن موقعیت می شوند. حال اگر سارق به زور متوسل شود، کودک شروع به داد و فریاد و دست و پا زدن می کند؛ کاری که شاید در موقعیت های دیگر برای ما خوشایند نباشد، پس این کار کودک محصول یک فرایند هیجانی است که باعث می شود احتمال نجات خود را افزایش دهد.

د) خود پلیسی

به زبان ساده، یعنی کنترل تکانه هایی مثل ترس، خشم، عشق و میل جنسی. همچنین تسلط بر نفس و تأخیر در ارضای فوری خواسته ها و امیال نفسانی، خویشتن داری عاطفی و به تأخیر انداختن کامرواسازی و فرونشاندن تکانه هایی که از فواید تقویت هوش هیجانی است، از این نوع است.

ه) شناخت عواطف دیگران

همدلی، مهارتی متکی بر خودآگاهی عاطفی است و اساس مهارت، رابطه با مردم است. درک و فهم صحیح هیجان ها و عواطف دیگران،

موجب کسب بینش صحیح نسبت به انگیزه های افراد می شود و ما را از نظرات دیگران آگاه تر می کند. به کمک توانایی درک و فهم عواطف، می توانیم بفهمیم که چه چیزی موجب برانگیختن یا عدم برانگیختگی افراد یا گروه ها می شود، در نتیجه می توانیم همکاری بهتری را با دیگران برنامه ریزی کنیم. انسان هایی که در شناخت عواطف دیگران مهارت دارند به راحتی و گاهی بدون دیدن چهره طرف مقابل، مثلاً ـ از پشت تلفن، قادرند حالت روحی دیگران را حدس بزنند. شناخت عواطف دیگران به ویژه در روابط بین زوجین اهمیت فراوانی دارد. ما به دو دلیل مهم باید توانایی شناخت عواطف دیگران را در خود بالا ببریم:

اول اینکه ما هرگز نمی توانیم وارد تجربه دیگران شویم، و هیچ گاه نمی توانیم دقیقاً بدانیم که طرف مقابل ما چه چیزی را می خواهد به ما بفهماند. پس هر قدر قدرت و مهارت شناخت عواطف دیگران در ما بالاتر باشد، بیشتر می توانیم در دنیای خصوصی دیگران وارد شویم و از تنهایی و انزوای آنها بکاهیم.

دوم اینکه «زبان» همیشه نمی تواند تجربه را به خوبی انتقال دهد؛ زیرا تجربه های عاطفی نهفته در دل انسان ها، غنی تر از آن هستند که کلمات، توان بازگو کردن آنها را داشته باشند.

و) برقراری رابطه با دیگران

بخش عمده ای از هنر برقراری ارتباط، در واقع به مهارت کنترل عواطف درباره دیگران برمی گردد. افرادی که در این زمینه مهارت دارند،

نخست به خوبی و به طور عمیق در دیگران دقت می کنند و به سخنانشان گوش می دهند. آنان سعی می کنند در دیگران، احساس ارزش و عزت به وجود آورند، نه احساس گناه. البته افراد از نظر توانایی ها با یکدیگر تفاوت دارند، ولی آنچه قاطعانه می توان گفت این است که مغز به طرز چشمگیری شکل پذیر است و همواره در حال یادگیری. بنابراین می توان سستی افراد را در مهارت های عاطفی جبران کرد.

ز) ایجاد روحیه همکاری و کمک به دیگران

مدیریت بهتر هیجان ها می تواند به ما کمک کند تا با شناخت هیجانات خود و دیگران و اثرات و شرایط بروز آنها، نیازهای خود و دیگران را درک کرده یا حداقل با همدلی به آنان یاری برسانیم.

به عبارت دیگر، یاری باید با تمام وجود و از عمق جان باشد. افراد با این مهارت می آموزند که احساسات و هیجانات و نیازها و تمایلات همه انسان ها به یکدیگر شبیه نیست. از همین رو، رسیدن به چنین درکی، به افزایش شفقت و احترام به احساسات و تفاوت های فردی دیگران منجر می گردد.

ح) به منظور ایجاد حس مسئولیت پذیری

این مهارت به ما کمک می کند تا از دو طریق مسئولیت پذیری بیشتر داشته باشیم. نخست هیجاناتی که محرکِ مسؤلیت پذیری را شناسایی می کنند و با افزایش آنها به افزایش مسئولیت پذیری کمک می کند. در

مرحله بعد به ما می آموزد مسئولیت احساسات و هیجانات خود را بپذیریم؛ یعنی به جای اینکه بر این باور باشیم که دیگران، احساسات ما را همچون عروسکی تحت کنترل دارند، باور کنیم که خودمان احساسات خود را کنترل می کنیم؛ مثلاً به جای اینکه بگوییم «او باعث عصبانیت من شد» ، بگوییم «من عصبانی شدم» .

۴. مهارت مدیریت هیجانات و چگونگی افزایش آن

اقدامات و تمرینات زیر می تواند در شناخت هیجانات و مدیریت آنها به ما کمک کند:

الف) شناخت هیجانات؛ برای مدیریت هیجانات، قبل از هر چیز باید افراد درباره احساسات و هیجانات خود اطلاعات عینی تری بیابند. توصیه می شود در جلسات گروهی درباره انواع هیجانات، مثل شادی و غم، عشق و تنفر، و ترس و شجاعت، صحبت های سازنده و راهگشایی داشته باشیم.

ب) هنگام هیجانی شدن از خود بپرسیم اکنون دقیقاً چه احساسی دارم؟ آیا رنجیده ام؟ و الان دقیقاً چه فکری از ذهنم گذشت؟ پس از مدتی تمرین درمی یابیم که برای واکنش به احساسات، همیشه راه های مختلفی وجود دارد. هر قدر شخص برای پاسخ گویی به یک هیجان، راه های بیشتری بداند، توان مدیریتی بیشتری خواهد داشت و به دنبال آن، زندگی پربارتری را تجربه خواهد کرد.

ج) حالات درونی خود را بنویسیم. در این صورت بعد از چند ماه می توانیم خود را در یک نمودار تاریخی بررسی کنیم؛ مثلاً می فهمیم که سال قبل در برابر یک مسئله چگونه عصبانی می شدیم و امسال چگونه واکنشی نشان می دهیم.

د) هیجان های خود را بپذیریم و آنها را همانند مهمانی برای خود بدانیم، ولی به آنها گوشزد کنیم که ما میزبان آنها هستیم و رفت و آمد آنها باید کنترل شده باشد، پس اجازه ندارند هرکاری دوست دارند انجام دهند.

ه) رفتارهای هیجانی مطلوب را در خود بشناسیم و تقویت کنیم، مثل همدلی، خردورزی، مثبت نگری و کنترل تنش.

و) احساسات و هیجانات دیگران را که در خیابان، تلویزیون و کتاب های داستان می بینیم نام گذاری کنیم؛ مثلاً آن خانم در فیلم، احساس حسادت می کند.

ز) محیط و فضایی سرشار از احساس امنیت خاطر و حمایت فراهم سازیم تا احساسات ما به راحتی توان بروز داشته باشند.

ح) برای احساسات خود و دیگران ارزش قائل شده، آنها را بشناسیم.

ط) سعی کنیم درباره احساساتمان به راحتی صحبت کنیم.

ی) صداقت هیجانی را از طریق عشق، بدون قید و شرط تشویق کنیم.

ک) برای درک بهتر احساسات دیگران، خود را به جای آنان فرض کنیم.

ل) به جـای نـام گـذاری افراد بـا صـفات گوناگون، مثل دست و پا چلفتی، دیوانه و ترسو احساسات آنان را نام گـذاری کنیم؛ مثلاً اکنون احساس خجالت می کنی، یا مثل اینکه خشمگین هستی، یا به نظر می رسد کمی احساس ترس می کنی.

م) برای شـناخت بهتر دیگران، همیشه، دسـتوردادن، تنبیه، قضـاوت، سـخنرانی، نصـیحت و تهدیـد کارسـاز نیست، بلکه گوش دادن به حرف های آنان و شناخت آنها از طریق سخنانشان و نیز دقت در زبان بدن (حالات و حرکات اعضای بدن و صورت) می تواند در شناخت آرا و افکار و احساسات و هیجانات آنان مؤثرتر باشد.

ن) آموزش و نشـان دادن تأثیر افکار بر احساسات و هیجانات که از مهارت های خودشناسـی به شـمار می آیـد نیز بسـیار مؤثر است.

س) آموزش روش های آرمیـدگی عضـلانی (۱)یـا روش تمرکز بر تنفس، در مـدیریت هیجانـاتی مثـل خشم و تنفر که انرژی فراوانی می گیرند، بسیار اثربخش است.

۵. نقش هیجانات در حج

اشاره

در طول سـفر حـج امکـان دارد هیجان های مختلفی روی دهـد که عـدم مـدیریت صـحیح آنها می توانـد برای خود فرد و کل کاروان مشکل آفرین

۱- آرمیدگی عضلانی یا ریلکسیشن که فرد عضلات خود را در حالت آرامش و شل کردن عضله قرار می دهد.

شود. گاهی عدم کنترل این هیجان ها به جدال و درگیری بین افراد می انجامد، در حالی که قرآن آن را نفی کرده است: وَ لا جِدالَ فِی الْحَج. . . ؛ «و در حج جدال (و درگیری) نیست» . (بقره: ۱۹۷)

روایات فراوانی هم از معصومین (علیهم السلام) درباره نفی هرگونه جدال و درگیری وجود دارد. بنابرین مهارت مدیریت هیجان ها می تواند به ما کمک کند تا ضمن کنترل هیجانات، از بروز چنین مواردی بپرهیزیم و مراسم حجِ شاداب تر و دلچسب تری را تجربه کنیم. در ادامه به دو مورد از شایع ترین موارد کنترل هیجانات در حج اشاره می شود:

کنترل خشم

اشاره

یکی از شایع ترین مواردی که هیجانات را از کنترل انسان خارج می سازد، خشم است. خشم واکنش احساسی و خود به خود در برخورد با تهدیدهای خیالی یا حقیقی است که برای از میان برداشتن تهدید انرژی و انگیزه ای ایجاد می کند. (۱)به عبارت دیگر، خشم حالتی است عاطفی همراه با تغییرات سریع فیزیولوژیکی و بیولوژیکی در انسان که در حالت ها و افراد مختلف، شدت و ضعف دارد. این دگرگونی ها گاه انسان را تا حد جنون می کشاند و رفتارهای نسجیده و نابخردانه ای از خود بروز می دهد.

خشم، همیشه در فهرست هیجان های مجزا قرار می گیرد و معمولاً به

۱- غلبه بر خشم، رنوا پیوریفری، ترجمه مهدی قراچه داغی، ص۳.

عنوان هیجان منفی طبقه بندی می شود. . . هر چند تجربه خشم، همیشه منفی نیست، اما «ایزارد» (۱)خشم را در کنار نفرت (۲)، تحقیر (۳)و توهین (۴)قرار می دهد، درحالی که هر سه با هم در تجارب انسانی کُنش متقابلی دارند. (۵)

مسافر قبله باید از صبر در برابر مشکلات و سختی ها غفلت نکند و با تمرین های خاصی سعی کند خود را صبور سازد و هرگز آشفته و خشمگین نشود. رسول خدا (ص) در این زمینه می فرماید:

«الْغَضَبُ یُفْسِدُ الْإِیمَانَ کَمَا یُفْسِدُ الخَلُّ الْعَسَل» (۶)؛ «خشم، ایمان را تباه می کند، چونان که سرکه، عسل را خراب می کند» .

از آنجا که ایمان، مهم ترین سرمایه انسان است و حفظ آن واجب ترین واجب زندگی اوست و سعادت یا شقاوت او در گرو داشتن یا نداشتن ایمان است، و چون مسافر قبله برای تقویت ایمان به این سفر سخت، روی آورده، نباید به این سادگی تسلیم مخرب های ایمان بشود؛ زیرا در این روایت، خشم مخرب و فاسدکننده ایمان معرفی شده است، پس باید شدیداً از آن اجتناب نمود. سفر زیبای حج، مهم تر از آن است

۱- Izzard.

۲- disgust.

۳- Humil iation.

۴- contempt.

۵- انگیزش و هیجان، محمد کریم خدا پناهی، ص۲۴۸.

۶- الکافی، ج۲، ص ۳۰۲.

که کسی آن را به خشم آلوده کند و ایمان خود را ببازد.

در روایت دیگری می بینیم که رسول خدا (ص) رسیدن به تمام فضایل اخلاقی را به صورت فشرده، در کنترل خشم می داند.

روزی عرب صحرانشینی نزد رسول خدا (ص) آمد و گفت: «من مردی بیابان نشین هستم، سخنانی جامع به من بیاموز [تا راهنمای عملم باشد]» . حضرت فرمود: «به تو فرمان می دهم که خشم نگیری!» مرد عرب، سه بار سؤال خود را تکرار کرد و حضرت نیز همان پاسخ را داد، تا آنکه آن مرد به خود آمد و گفت: «پس از این، دیگر چیزی نمی پرسم؛ رسول خدا (ص) جز به خیر مرا فرمان نداده است» . (۱)

در کلامی از امام صادق (ع) خشم، سرآغاز تمام بدی ها معرفی شده است:

«الْغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ» (۲)؛ «خشم، کلید هر بدی است» .

پس مسافر کوی توحید باید مراقب خود باشد تا مقدمات خشم خود و دیگران را فراهم نکند؛ نه بر کسی خشم بگیرد و نه دیگری را به خشم آورد. اگر هم دچار خشم شد، سعی کند خشم خویش را فرو برد و اجازه ندهد که به درگیری لفظی یا خدای نکرده برخورد فیزیکی و خشونت مبدّل شود. در روایات معصومین (علیهم السلام) جایگاه بالایی برای فرو خورنده خشم در نظر گرفته شده است. امام صادق (ع) می فرماید:

۱- الکافی، ج۲، ص ۳۰۳.
۲- الکافی، ج۲، ص ۳۰۳.

مَا مِنْ عَبْدٍ کَظَمَ غَیْظاً إِلَّا زَادَهُ اللهُ عَزَّوَجَلَّ عِزّاً فِی الدُّنْیا وَ الْآخِرَه. (۱)

هیچ بنده ای خشم خود را فرو نبرد، مگر آنکه خداوند بر عزت او در دنیا و آخرت بیفزاید.

در روایت دیگری امام صادق (ع) پاداش فروخورنده خشم را پر شدن ایمان در دلش معرفی می کند و می فرماید:

مَنْ کَظَمَ غَیْظاً وَ هُوَ یَقْدِرُ عَلَی إِمْضَائِهِ حَشَا اللهُ قَلْبَهُ أَمْناً وَ إِیمَاناً یَوْمَ الْقِیَامَهِ. (۲)

هرکس خشمی را که اگر می خواست می توانست اعمال کند، فروبرد، خداوند در روز قیامت دلش را از امنیت و ایمان پر کند.

در روایت دیگری از امام صادق (ع) آمده که دلِ فروخورنده خشم از رضای الهی انباشته می شود:

مَنْ کَظَمَ غَیْظاً وَ لَوْ شَاءَ أَنْ یُمْضِیَهُ أَمْضَاهُ أَمْلَأَ اللهُ قَلْبَهُ یَوْمَ الْقِیَامَهِ رِضَاهُ. (۳)

هرکس خشمی را که اگر می خواست می توانست اعمال کند فرو برد، خداوند در روز قیامت دلش را از رضای خویش پر کند.

برخی از راه های کنترل خشم

هرکسی به فراخور حال خود باید راه های مختلف کنترل خشم را در

۱- الکافی، ج۲، ص ۱۱۰.

۲- الکافی، ج۲، ص ۱۱۰.

۳- الکافی، ج۲، ص ۱۱۰.

خود بیازماید و مناسب ترین ها را به کار بندد، برخی از آنها عبارت اند از:

۱. به یاد خدا بودن (۱)؛

۲. زمزمه برخی از اوراد و اذکار؛

۳. آگاهی از حق و حقوق خود و دیگران؛

۴. قانع بودن به حق خود؛

۵. تمرین عفو و گذشت، و چشیدن شهد شیرین آن؛

۶. تجزیه و تحلیل رفتاری خود، هنگام خشم و شناخت چهره های ناپسند آن؛

۷. نگاه کردن به آینه و دیدن چهره وحشتناک خود هنگام خشم؛

۸. تلقین برخی جملات، مثل «باید آرام باشم» و «باید خودم را کنترل کنم» ؛

۹. نهیب زدن بر خود، مانند «چه خبر است» و «ایست» ؛

۱۰. ترک موقعیت و خارج شدن از فضایی که خشم در آن اتفاق افتاده است.

استفاده مناسب و به هنگام از شادی

یکی دیگر از موارد کنترل هیجانات در حج، کنترل و معتدل سازی شادی هاست؛ به گونه ای که نه به لهو و لعب بینجامد و نه این چند روز سفر را غم بار و کسالت آور سازد. سفر حج هرگز با لهو و لعب سنخیت

۱- آیه شریفه أَلا بِذِکْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

ندارد. بنابراین باید از هر چیزی که بوی لهو می دهد و باعث فراموشی یاد خداست پرهیز کرد. ولی این هرگز به معنای برخورد غم آلوده و ناراحت با همسفران نیست. اثرات مخربی که غم و اندوه بر انسان و روح و روان او دارد بر کسی پوشیده نیست. در مقابل، تأثیر مثبت شادی که داروی مسکن بسیاری از دردهاست، امری آشکار است. جناب فردوسی هم در شاهنامه به این مطلب اشاره کرده است:

چو شادی بکاهد، بکاهد روان

خِرد گردد اندر میان ناتوان

نکته دیگر اینکه اثرپذیری انسان ها در برابر غم و اندوه به یک اندازه نیست. گاه غم کوچکی انسانی را نابود می کند و انسان دیگری را سنگین ترین غم ها نیز تکان نمی دهد. البته از هر زاویه که به زندگی امروز نگاه کنیم، غم بارترین دوران است و تیرهای غم از جهات مختلف بر پیکر انسان می نشیند، پس شادی به شیوه صحیح و منطقی می تواند دورکننده این تیرها، و مرهمی بر این زخم ها و خنثی کننده پیامدهای نامطلوب آنها باشد.

امیر مؤمنان (ع) می فرماید:

«أَلسُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَ يَثِيرُ النَّشَاطَ» (۱)؛ «شادی باعث انبساط روح و برانگیختن نشاط است» .

بنابراین یکی از مهارت هایی که هر شخص باید در زندگی خود داشته باشد، آن است که چگونه غم های خود را کنترل کند؟ یا چگونه از

۱- غرر الحکم و درر الکلم، ص۳۱۹.

اثرات تخریبی آنها بکاهد؟ یا چگونه فردی شادی آفرین باشد و چگونه شادی ها را جهت دهی کند؟ همچنین چگونه از شادی ها برای مصالح و منافع خویش استفاده کند؟ و چگونه از شادی هایی که او را از یاد خدا دور می کنند، جلوگیری کند؟

در دستورات دین مقدس اسلام، آموزه هایی درباره ایجاد شادی برای خود یا دیگران یافت می شود. ثواب فراوانی که برای تبسم به چهره دیگران یا حضور در طبیعت، نگاه به سبزه، شوخی و مزاح و ادخال سرور وجود دارد از این مقوله است.

امیرمؤمنان (ع) در سخنی که به ایشان نسبت داده شده، می فرماید:

لا بَأْسَ بِالمُفَاكَهِهِ يَرُوحُ بِهَا الْإِنْسَانُ عَنْ نَفْسِهِ وَ يَخْرُجُ عَنْ حَدِّ الْعَبُوسِ. (۱)

شوخی کردن اشکال ندارد، انسان با آن، نفسش را آسوده می سازد و از حد عبوس بودن خارج می شود.

با خنده و شوخی، از بار غم و اندوه کاسته، و ناملایمات، قابل تحمل تر می شود. ایمان و شوخ طبعی، یا زیارت و شوخ طبعی، هرگز منافاتی با هم ندارند؛ همان طور که پیامبر اکرم (ص) شوخ طبعی را یکی از مشخصه های اهل ایمان معرفی می کند:

«أَلمُؤْمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ وَ المُنَافِقُ قَطِبٌ وَ غَضِبٌ» (۲)؛ «مؤمن، شوخ طبع است و منافق، اخمو و غضبناک» .

۱- شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۳۹.

۲- تحف العقول، ص ۴۹.

جالب آنکه هرگاه معصومین (علیهم السلام) می دیدند شوخ طبعی در میان اصحاب کاهش یافته، بدان سفارش می کردند. امام صادق (ع) از شخصی پرسید: «شوخ طبعی در میان شما چگونه است؟» او جواب داد: «اندک» . امام فرمود:

فَلا تَفْعَلُوا فَإِنَّ الْمُدَاعَبَةَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ وَ إِنَّکَ لَتُدْخِلُ بِهَا السُّرُورَ عَلَی أَخِیکَ وَ لَقَدْ کَانَ رَسُولُ اللهِ یُدَاعِبُ الرَّجُلَ یُرِیدُ أَنْ یَسُرَّهُ. (۱)

چنین نکنید، چرا که شوخ طبعی از خوش خلقی است و تو بدین وسیله برادرت را شاد می کنی و رسول خدا (ص) هرگاه می خواست کسی را شاد کند با او شوخی می کرد.

در این حدیث، چند محور اساسی وجود دارد؛ نخست آنکه شوخ طبعی از اخلاق حسنه شمرده می شود. دوم آنکه موجب بسط و گسترش شادی در دل مؤمنان است. سوم آنکه امام به ترویج آن تشویق می کند و چهارم آنکه از سیره رسول خدا (ص) است.

شاد کردن مؤمن همیشه به خنداندن او نیست، بلکه گاه خدمت به او، یا حل مشکلاتش او را بیشتر خوشحال می کند.

شوخ طبعی گرچه همیشه پسندیده است، اما هنگام سفر و برای کاستن از خستگی ها و مشکلات سفر و آرامش یافتن، اهمیت بیشتری دارد. در روایتی نیز امام صادق (ع) آن را از نشانه های مروت معرفی می کند:

الْمُرُوءَةُ. . . فِی السَّفَرِ فَکَثْرَةُ الزَّادِ وَ طِیبُهُ وَ بَذْلُهُ لِمَنْ کَانَ مَعَکَ وَ کِتْمَانُکَ

۱- الکافی، ج۳، ص ۶۶۳.

عَلَی الْقَوْمِ أَمْرَهُمْ بَعْدَ مُفَارَقَتِکَ إِیَّاهُمْ وَ کَثْرَهُ الْمِزَاحِ فِی غَیْرِ مَا یُسْخِطُ اللهَ عَزَّوَجَلَّ. (۱)

زیادی توشه و پاکیزه بودن و بخشش آن به همراهانی که در سفر با شما هستند، راز داری نسبت به آنها هنگام نبودنشان، و بسیاری شوخی در مواردی که خشم خدا را در پی نداشته باشد از نشانه های جوانمردی در سفر است.

شوخ طبعی نیز مانند بسیاری از اوصاف، حد و مرز خاص و مشخصی دارد و اگر از آن حد خارج شود نه تنها مفید نیست، بلکه مضر و مخرب هم هست. برخی از خط قرمزهای شوخ طبعی عبارت اند از:

۱. شادی و سروری که انسان را از یاد خدا غافل می کند.

۲. نشاطی که واقعیت های زندگی را به فراموشی بسپارد.

۳. شادی و سروری که از تمسخر دیگران یا توهین به آنها به دست آید.

۴. شادی هایی که آمیخته به محرمات باشد.

۵. نشاطی که از راه مصرف مواد افیونی به دست آید.

۶. شادی هایی که حماقت و کم خِردی را در پی داشته باشد.

بنابراین، گرچه شادی نیروبخش است، اما منشأ و چگونگی ایجاد آن بسیار مهم است و حتماً باید دقیق و سنجیده بدان پرداخت. روایاتی که مزاح و شوخ طبعی را مورد نکوهش قرار داده اند، در واقع ناظر به چنین مواردی است.

۱- من لا یحضره الفقیه، محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق) ، ج۲، ص۲۹۴.

فصل ششم: مهارت تصمیم گیری

اشاره

تصـمیم گیری، بخش مهمی از زندگی شخصی و شغلی هر یک از ما را تشکیل می دهد. تصمیم گیرندگان افرادی هستند که مسئولیت قضاوت یا انتخاب بین دو یا چنـد راه حل، و واکنش را در برابر پدیـده ای خاص بر عهـده دارنـد. این قضاوت ها و انتخاب ها چه در زندگی شخصی و چه در محیط کار، با هر پست و مسئولیت، می تواند بسیار مهم و حیاتی باشد.

ناتوانی در تصـمیم گیری از جمله مسائلی است که افراد، کم و بیش درگیر آن می شونـد. باید توجه داشـته باشـیم که تصـمیم گرفتن دارای معانی ضـمنی متفاوتی است. ما تصور می کنیم که تصـمیم گرفتن، تنها در لحظات حساس و مهم زنـدگی انسان معنا می یابد و در لحظات کوچک و کم ارزش تر از هیچ جایگاهی برخوردار نیست.

توانایی تصمیم گیری، یک رفتار مهم اجتماعی است. حتی در طول

یـک روز، چنـدین بـار بـا شـرایطی مواجه می شویم که بایـد تصـمیم هـای مهمی را اتخاذ کنیم. برای عـده ای از افراد، طریقه تصـمیم گیری و اعتماد به تصـمیم هایی که گرفته انـد، امری غریزی است. این دسـته از افراد به طور خدادادی، از توانایی های بالایی در تصـمیم گیری برخوردارند. در مقابل، بعضی افراد نیز هستند که همیشه سردرگم بوده، به هیچ عنوان توانایی تصمیم گیری ندارند. برای این دسته از افراد، حتی کوچک ترین تصمیم گیری ها کاری بس دشوار و آزاردهنده است.

همه ما در طول روز تصـمیم هایی می گیریم که بعضـی از آنها بسـیار مهم اند و البته برخی نیز اهمیت کمتری دارند. برخی از این موقعیت های تصمیم گیری، فوری و اضطراری است و برای برخی دیگر، زمان و فرصت بیشتری وجود دارد.

تصمیم گیری، شاخصِ بسیار مهمی برای شناخت رشد عقلی، عاطفی، اجتماعی و روانی افراد است. بنابراین برای افرادی که به چنین رشدی نرسیده اند، احتمال بیشتری وجود دارد که اجازه دهند دیگران برای آنان تصمیم گیری کنند.

۱. تعریف تصمیم گیری

واژه تصـمیم گیری، در لغت بـه معنـای اراده کردن و قصـد نمـودن است (۱)و در اصـطلاح انتخـاب یـک راهکار یا گزینه را تصمیم گیری می گویند.

۱- لغت نامه دهخدا، ذیل واژه «تصمیم گیری» .

بنابراین تصـمیم گیری عبارت است از فرآیند ارزشـیابی گزینه ها و راه های موجود، و همچنین بررسی و پیش بینی عواقب آن برای رسیدن به هدف و در نهایت انتخاب.

۲. پیش نیازها و پیامدهای تصمیم گیری صحیح

افرادی که به این موارد توجه می کنند، نکات زیر را در نظر دارند:

الف) همهٔ جوانب را سنجیده اند.

ب) می کوشند به پیش بینی نتایج احتمالی تصمیم گیری خود دست یابند.

ج) برای هر نتیجه احتمالی واکنش خاصی را در نظر دارند.

د) احتمال موفقیت خود را افزایش می دهند.

ه) به دنبال این تصمیم صحیح، احساس رضایت بیشتری از خود خواهند داشت.

و) مسلماً پیامد چنین احساسی، اعتماد به نفس بیشتر و روحیه شادتر خواهد بود.

ز) این حالت نه تنها تصمیم گیرنده را، بلکه اطرافیانش را نیز به استفاده از چنین فرآیندی تشویق می نماید.

بنابراین می توان پیش بینی کرد که با به دست آوردن و افزایش مهارت تصـمیم گیری، بهـداشت روانی فرد و اعضای خانواده و افراد جامعه ارتقا یابد.

۳. مراحل تصمیم گیری

اشاره

اگر قرار باشد تصمیم گیری به درستی انجام شود، نمی تواند به طور تصادفی، یا دلخواه و بدون مطالعه به اجرا درآید. بنابراین بهتر است با استفاده از روشی مفید، مؤثر و عملی به این کار مبادرت ورزید.

مراحل درست تصمیم گیری که مورد توافق اکثر نظریه پردازان است عبارت اند از:

الف) تعیین چالش موجود

در این مرحله، چالش یا مشکلی که با آن مواجه ایم را مشخص کرده، به تعریف مسئله یا مشکل موردنظر می پردازیم. در این مرحله می توان بر روی کاغذ و در چند خط، چالش موجود را یادداشت کرده، به بررسی آن پرداخت.

ب) جمع آوری اطلاعات

در مورد موضوعی که منتظر تصمیم شماست و جوانب آن، تا آنجا که می توانید، اطلاعات کسب کنید.

ج) جمع آوری گزینه های موجود

در این مرحله، با بررسی انتخاب های پیش رو به بررسی اطلاعات موجود درباره راه ها و گزینه های موجود می پردازیم. چه خوب است در این مرحله با استفاده از روش بارش فکری تمام انواع انتخاب های

احتمالی را در نظر بگیریم؛ یعنی با آزاد گذاشتن فکر، همه گزینه های احتمالی را یادداشت نماییم و همچنین از نظریات مشورتی دیگران نیز بهره بگیریم. در کاغذی که مراحل مختلف تصمیم گیری را با استفاده از آن انجام می دهیم، می توان به شکل زیر، مرحله دوم را یادداشت کرد:

انتخاب هایی که پیش رو دارم:

انتخاب شماره ۱: ....

انتخاب شماره۲: ....

انتخاب شماره۳: ....

د) بررسی عواقب هر انتخاب

در این مرحله می کوشیم با استفاده از نیروی فکر و تخیل خود و همچنین نظرات مشورتی دیگران به بررسی و لیست کردن پیامدهای مثبت و منفی هر کدام از انتخاب ها در مرحله قبلی بپردازیم.

ه) حذف انتخاب های زاید

در این مرحله یافته های مرحله قبلی را جمع بندی می کنیم، و طبعاً به این نتیجه خواهیم رسید که بعضی از گزینه های فهرست ما ناکارآمد هستند، پس آنها را کنار گذاشته، و از میز کار حذف می کنیم.

و) تعیین گزینه نهایی

ز) بررسی دوباره و بیشتر عواقب انتخاب گزینه نهایی

ح) مرحله تصمیم گیری

در ایـن مرحلـه تصـمیم نهـایی که در واقع بهـترین گزینه از میـان انتخـاب هـای مرحله دوم است، اتخـاذ شـده و به مرحله اجرا گذاشـته می شود و چنانچه نتیجه تصـمیم ما در کوتاه مـدت مشـخص گردد، می توانـد ارزشـیابی شود. این مرحله را در کاغذ خود به شکل زیر یادداشت می کنیم:

تصمیم نهایی: ....

دلایل من برای این تصمیم:

(۱) ....

(۲) ....

(۳) ....

ط) عمل به تصمیم

سستی در انجام تصـمیم گرفته شده و کنار گذاشتن بی دلیل آن، کاهش اعتماد به نفس را به دنبال خواهد داشت، بنابرین اگر مشکل خاصی نیست، تصمیم خود را عملی سازید.

۴. توصیه هایی برای تصمیم گیری بهتر

الف) سعی شود در تصمیم گیری همیشه به اطلاعات تخصصی تکیه شود.

ب) در تصمیم گیری بهتر است از مشورت با افراد آگاه، متخصص و با تجربه در موضوع مورد نظر بهره گرفته شود.

ج) همیشه به عواملی که در تصمیم گیری ما با اهمیت و تأثیرگذارند دقت کنیم؛ عواملی مثل اطلاعات موجود، امکانات موجود، محدودیت زمانی و مکانی، پیامدها، اطلاعات نادرست، تأثیر و فشار دیگران و هنجارهای محیطی و جامعه بر تصمیم گیری ما و خطرات احتمالی.

د) در تصمیم گیری بهتر است اطلاعاتی را که از دیگران به دست می آوریم ارزیابی کنیم و از صحت آنها اطمینان یابیم.

ه) در نظر داشته باشیم که عوامل دیگری نظیر دوستان، ارزش های موجود، رسانه ها، مذهب، فرهنگ، بخت و اقبال و آرزوی والدین، ممکن است به ویژه بر روی نوجوانان، بیشتر تأثیر بگذارند. چه خوب است گاهی در محیطی صمیمانه درباره این عوامل در خانه با یکدیگر صحبت کنیم و نظر فرزندان را درباره این عوامل و موارد مشابه دیگر بپرسیم.

و) درباره پیامدها و بررسی عواقب تصمیم ها می توان با کمک اعضای خانواده به بحث در مورد این موضوع پرداخت که آیا برخی از این پیامدها به ما اخطار می دهد که بلافاصله انتخاب خود را تغییر دهیم یا خیر؟ به عنوان نمونه، اقدامی که با به خطر انداختن سلامتی یا زندگی همراه است، یا خطر از دست دادن اعتماد دیگران.

ز) در نظر داشته باشیم که برخی از عواقب منفی، با احساسات یاارزش های انسانی مربوط است، مثل احساس گناه به دلیل انتخابی که ضد ارزش هاست، یا احساس ناخوشایندی به دلیل انجام عملی که والدین، دوستان، یا مذهب آن را تأیید نمی کنند، یا این احساس که مورد سوء

استفاده و بهره برداری دیگران قرار بگیریم.

ح) برای تمرین بیشتر و کسب مهارت های شایسته در پیش بینی عواقب و پیامدهای احتمالی هر تصمیم، می توان با شرکت اعضای خانواده پرسش هایی را مطرح کرد و از هر کس بخواهیم پاسخ های خود را روی یک برگ کاغذ نوشته، سپس درباره پاسخ هر یک از افراد، به بحث و بررسی پرداخت؛ سؤالاتی از قبیل چه اتفاقی می افتد، اگر:

یک – به دانشگاه نرویم؟

دو – ترک تحصیل کنیم؟

سه – هرگز ازدواج نکنیم؟

چهار – با اتومبیل یکی از دوستان که گواهینامه ندارد مسافرت کنیم؟

ط) به یاد داشته باشیم برای اتخاذ یک تصمیم خوب، باید قبل از هر چیز درباره تمایلات، ارزش ها، باورها و هیجانات خود اطلاعاتی داشته باشیم؛ یعنی همان خودآگاهی که قبلاً درباره آن صحبت کردیم.

ی) یکی دیگر از مهارت های پیش نیاز برای تصمیم گیری خوب، مهارت انتخاب هدف است. به عبارت دیگر، فردی که اهداف کوتاه مدت و بلندمدت خود را در کلیه شئونات زندگی مشخص کرده باشد، راحت تر، مناسب تر، و با اطمینان و قاطعیت بیشتری تصمیم می گیرد.

ک) همان طور که گفته شد، بهتر است در هر تصمیم گیری از مشورت با دیگران بهره بگیریم. بنابراین پیش نیازِ مطلوبِ دیگر، این است که شخص، به ویژه نوجوانان، از مهارت های ارتباط بین فردی مناسبی برای

مشورت گیری برخوردار باشند.

ل) در تصمیم گیری های فوری یا در موقعیت های ویژه یا در زمان های بحرانی، ممکن است فرد به دلیل فشارها و تنش هایی که در روابط خود با دیگران با آن روبه رو می شود یا به دلیل شرایط محیطی، در تصمیم های خود لجبازی کرده، انتخابی ضعیف، غیر منطقی و عجولانه داشته باشد. بنابراین یکی دیگر از پیش نیازهای مناسب برای اتخاذ تصمیم، افزایش مهارت های مدیریت خود و هیجانات است که به شخص کمک می نمایند تا هیجانات خود را کنترل کرده، منطقی تر تصمیم گیری نمایند.

م) مطالعه زندگی نامه انسان های موفق در عرصه علم، ادب و اقتصاد و آگاهی از تصمیمات سرنوشت ساز آنها نیز می تواند زمینه را برای تصمیم گیری های مناسب در آینده هموارتر سازد.

۵. جایگاه تصمیمات صحیح و به هنگام در حج

شاید برخی بگویند در مراسم حج، جایی برای تصمیم های فردی وجود ندارد؛ زیرا حجاج باید برنامه های عبادی و واجب و نیز برنامه هایی را که سازمان حج از قبل مشخص کرده اجرا کنند و حق انتخاب و تصمیم ندارند. بنابراین جایی برای این مهارت در حج باقی نمی ماند. در پاسخ باید گفت درست است که حاجی در کم و کیف اعمال خود، حق انتخاب ندارد، ولی این به معنای سلب اختیار همیشگی از او نیست، مخصوصاً در انجام مستحبات. از طرفی او در انتخاب زمان

انجام برخی از اعمال، چگونگی رفت وآمد، ارائه واکنش های مناسب، حق تصمیم گیری دارد. بنابراین داشتن مهارت تصمیم گیری در حج نیز مثل هر محیط و شرایط دیگری می تواند بسیار مفید باشد. گاهی ممکن است یک تصمیم نسنجیده حتی به بطلان عمل و حج او بینجامد و تا حج بعد زندگی او را مختل کند. به مثال های زیر توجه کنید:

الف) تصور کنید شخصی پس از سال ها انتظار وقتی نوبت اعزام او فرا می رسد با شرایط و مشکلات خاصی روبه رو می شود که بین رفتن و ماندن مردد می گردد. در این حال این موضوع پیش می آید که آیا با وجود این شرایط، امسال مشرف بشوم یا صبر کنم؟

ب) آیا در ایام تشریق که حجاج در منا هستند به مکه بیایم و اعمال مکه را انجام دهم یا نه؟

ج) سوغاتی بخرم یا نه؟ تا چه میزان برای سوغاتی هزینه کنم؟ برای چه کسی و چه نوع سوغاتی تهیه کنم؟ آیا این سوغاتی برای فلانی مناسب است یا خیر؟

د) بعد از بازگشت ولیمه بدهم یا نه؟ آیا بهتر نیست هزینه ولیمه را در مسیر مفیدتری هزینه کنم؟

چنین مواردی را فراوان می توان در طول سفر حج یافت که نیازمند تصمیم گیری صحیح اند. داشتن مهارت تصمیم گیری می تواند کمک فراوانی به مسافر قبله داشته باشد و او را از سردرگمی و تصمیمات نسنجیده نجات دهد.

فصل هفتم: مهارت های مقابله با مشکلات

اشاره

ما در زندگی روزمره با مسائل و مشکلات بسیاری روبه رو می شویم که برای کنارآمدن با آنها و حل آنان باید تلاش کنیم. شاید بتوان گفت زندگی بدون مشکل و اضطراب هرگز وجود خارجی ندارد و سختی ها و مشکلاتی که در زندگی روزمره، تجربه می شوند، چهره واقعی و منطقی زندگی هستند. بنابراین وجود مشکل در زندگی کاملاً طبیعی است و هنر زندگی، توانایی و مهارت در حل مشکلات و کنار آمدن با آنهاست. در واقع، خوشبختی انسان در آن نیست که با هیچ مشکل و مسئله ای در زندگی خود روبه رو نشود، بلکه خوشبختی در آن است که هنگام رویارویی با دشواری ها توانایی حل آنها را داشته باشد.

متأسفانه بعضی از افراد در برابر کوچک ترین مسئله و مشکلی دچار

ناراحتی و پریشانی می گردند و قادر به برطرف کردن آن نیستند. چنین افرادی زمینه مناسبی برای ابتلا به انواع آسیب های اجتماعی و روانی دارند. در مقابل، افراد دیگری نیز هستند که با بحران های بسیار سخت و مشکلات فراوان روبه رو می شوند، اما توانایی آن را دارند که با موفقیت آنها را پشت سر بگذارند.

برخی از روان شناسان گفته اند:

افراد مقابله کننده آینده نگر هستند نمی توان جلوی تجارب منفی گذشته را گرفت، اما همیشه امیدی به آینده بهتر وجود دارد. آینده به شما فرصت می دهد تا با استفاده از تجارب یادگیری و مهارت های مقابله ای خود، اشتباهات گذشته تان را بهبود بخشید و رضایت بیشتری کسب کنید. (۱)

یکی از دلایلی که این گونه افراد را توانمند می سازد و امکان موفقیت در بحران ها را برایشان فراهم می سازد، این است که از روش های صحیحی جهت حل مسائل استفاده می کنند؛ در حالی که افرادی که به هنگام رویارویی با مشکلات، دچار پریشانی می شوند، چنین توانمندی هایی را ندارد. چنین افرادی در صورت وجود مشکل، خود را ضعیف می پندارند، یا خود را بی کفایت می دانند و سرزنش می کنند. از طرفی بدون تفکر و تحمل و عجولانه عمل می کنند و به جای حل مشکل، از آن فرار می کنند و قدرت تفکر درباره راه حل های مناسب تر و

۱- مهارت های زندگی، کریس. ال. کلینته، ترجمه: شهرام محمد خانی، ج۲، ص۲۲۲.

سازگارانه تر را ندارند.

پس از آنجایی که همه افراد در زندگی خود با مسائل و مشکلاتی روبه رو می شوند، ضروری است که نحوه حل صحیح مشکلات را بیاموزند تا بتوانند به طرز مؤثری با این مشکلات برخورد نموده، از بروز مشکلات و مسائل پیچیده تر بعدی جلوگیری نمایند.

در ادامه این بحث، مهارت های مقابله ای به عنوان یکی از مؤلفه های اساسی در بهداشت روانی بررسی می شود. همچنین مقابله تعریف شده و تدابیر و منابع مقابله ای توضیح داده می شوند. همچنین انواع مقابله، شامل مقابله کارآمد؛ یعنی مقابله متمرکز بر مسئله و مقابله متمرکز بر هیجان و زیر شاخه های هر کدام و نیز مقابله ناکارآمد؛ یعنی پرداختن به احساسات دردناک از طریق تفکر آرزومندانه، استفاده از دارو برای فرار از رنج، تفکر منفی، رفتارهای تکانشی، عدم درگیری ذهنی و رفتاری و مقابله به صورت انکار شرح داده می شوند.

۱. تعریف مقابله

با گسترش تکنولوژی و شرایط گذر از جامعه سنتی به جامعه صنعتی، بر حجم دشواری ها و رنج های انسان ها افزوده شده است و عوارضی چون اضطراب، افسردگی، خودکشی، اعتیاد، طلاق، فرار از تحصیل و احساس پوچی بیشتر از گذشته خود را نشان می دهند. به موازات این دشواری ها، روانشناسان و پژوهشگران نیز به تکاپو افتاده اند

و راه های ارزشمندی را پیش روی انسان هایی که خواهان سلامتی خود هستند گشوده اند تا بهداشت روانی آنها تأمین شود.

«جورج آلبی» (۱)یکی از مؤلفه های اساسی بهداشت روانی را مهارت های مقابله ای می داند. و از دیدگاه «لازاروس» (۲)و «فولکمن» (۳)مقابله عبارت است از: تلاش های فکری، هیجانی و رفتاری فرد که هنگام روبه رو شدن با فشارهای روانی به منظور غلبه، تحمل و یا به حداقل رساندن عوارض استرس به کار گرفته می شود. (۴)

مقابله، نیازمند بسیج و آماده سازی نیروها و انرژی فرد است که با آموزش و تلاش به دست می آید، لذا با کارهایی که به طور خودکار انجام می شود تفاوت اساسی دارد.

۲. تدابیر و منابع مقابله ای

اشاره

«تدابیر مقابله ای» افکار و رفتارهایی هستند که پس از روبه رو شدن فرد با رویداد استرس زا به کار گرفته می شوند، در حالی که «منابع مقابله ای» ویژگی های خود شخص اند که قبل از وقوع استرس وجود دارند، مانند برخورداری از عزت نفس، احساس تسلط بر موقعیت، سبک های شناختی، منبع کنترل، خود اثربخشی، و توانایی

۱- Albee.

۲- Lazarus.

۳- Folkman.

۴- ر. ک: اصول بهداشت روانی، سعید شاملو، صص ۴۱۱-۴۱۴.

حل مسئله.

از جمله امور مهم در این رابطه، ارزیـابی فرد از توانـایی هـای خود برای رویارویی با مسـئله است. این ارزیابی ها ممکن اسـت مطابق با واقعیت و توانایی های واقعی فرد باشد یا با واقعیت و توانایی های او مطابق نباشد، ولی هر چه هست برداشت های فرد از توانایی ها و قابلیت هایش عاملی تعیین کننده و اصلی برای مقابله با دشواری هاست.

اگر فرد، احساس ناتوانی کند با وجود همه مهارت هایی که آموخته، نخواهد توانست از عهده حل مشکل برآید. ارزیابی افراد از توانـایی خـود برای رویـارویی بـا مسائـل، طی سـه مرحلـه شـکل می گیرد. این سه مرحله، در شـکل دادن و کارآمـد کردن رفتارهای مقابله ای تأثیر فراوانی دارند که هر یک را جداگانه بررسی می کنیم:

الف) ارزیابی موقعیت

در این مرحله، فرد به ارزیابی موقعیتِ پیش بینی کننـده استرس و تهدید می پردازد؛ مثلاً شـخص از خود می پرسد که «آیا این موقعیت، تهدیدکننده است یا خیر؟» .

ب) ارزیابی توانایی

در این مرحله، فرد به ارزیـابی توانـایی های خود جهت انجام کاری در ارتباط با موقعیت استرس زا می پردازد. در این باره فرد از خود می پرسد: «برای حل مسئله پیش آمده، چه می توان کرد؟» .

ج) آزمودن ارزیابی ها

در مرحله سوم، فرد به ارزیابی مجدد موقعیت می پردازد که «آیا قضاوت او از موقعیت یا منابع موجود برای رویارویی درست بوده است یا نه؟» و نیز «آیا در تشخیص میزان توانایی خود درست تخمین زده است یا خیر؟» در نتیجه او رفتارهای خود را بر اساس یافته های جدید تعدیل و بازسازی می کند.

در یک تقسیم بندی ابتدایی، مقابله های مختلفی که افراد گوناگون در برخورد با وضعیت های استرس زا از خود بروز می دهند، در دو گروه کلی دسته بندی می شود.

یک – مقابله های کارآمد؛

دو – مقابله های ناکارآمد.

آنچه تحت عنوان مهارت های مقابله ای مطرح می شود، همان روش های برخورد با مسائل است که فرد، آن را آگاهانه طراحی و اجرا می کند و نتیجه آن «حل مسئله» یا افزایش ظرفیت روان شناختی فرد برای گذر موفق از شرایط بحرانی و دور ماندن از آسیب هایی است که منشأ آن بحران های روحی است.

مقابله های ناکارآمد نیز تلاش هایی هستند که گرچه برای مقابله با شرایط دشوار به کار گرفته می شوند، ولی نوعاً به بدتر شدن اوضاع و پیچیده تر شدن وضعیت منجر می شوند، لذا نمی توان از این دسته مقابله ها به عنوان مهارت تعبیر کرد؛ مثلاً فردی که برای کاستن از استرس به مواد

مخـدر روی می آورد، گرچه در کوتـاه مـدت بـا استرس و هیجان منفی مقابله می کنـد، ولی بایـد هزینه این لـذت های کوتاه مدت را که همان تحمل اعتیاد و عوارض شوم و خانمان سوز آن است، بپردازد. از این رو شـناخت موارد مقابله های ناکارآمد و زمینه های بروز آن و جلوگیری از چنین مقابله هایی بسیار حائز اهمیت است.

۳. انواع مقابله های کارآمد

اشاره

مقابله های مؤثر و کارآمد که ما را در برابر استرس ها و شـرایط دشوار یاری می دهند، دو دسـته اند: نخست، مقابله متمرکز بر مسئله و دیگری مقابله متمرکز بر هیجان.

الف) مقابله متمرکز بر مسئله

اشاره

الف) مقابله متمرکز بر مسئله (۱)

این نوع مقابله، شامل تعریف مسـئله، یافتن راه حل های گوناگون، ارزیابی راه حل ها به لحاظ سود و زیان آنها و انتخاب و به کار بستن راه حل انتخابی است. (۲)

مقابله های متمرکز بر مسـئله، عملکردهای مسـتقیم فکری و رفتاری فرد هسـتند که به منظور تغییر و اصلاح شرایط تهدیدکننده محیطی انجام می شوند. به بیان دیگر، این نوع مقابله به تلاش های فرد برای تغییر

۱- Proble- Focuse.

۲- زمینه روان شناسی هیلگارد، دیتا ال انیکنسون و دیگران، ترجمه: دکتر براهنی و دیگران، ص۵۰۷.

وضعیت و درگیری مستقیم با مشکل مربوط می شود.

برخی گفته اند: «هدف مقابله مسئله مدار تغییر اوضاع اضطراب آفرین در راستای بهبود وضعیت و کاهش فشار و حل مسئله است» . (۱)

هیچ کس بدون کوشش نمی تواند به چیزی دست یابد. تصمیم گیری در این باره که فرد، هنگام استرس چه کاری باید انجام دهد نیازمند قضاوت خود اوست. گرچه این قضاوت ها متأسفانه از هیجانات منفی که در اثر تجارب منفی گذشته به وجود آمده اند تأثیر می پذیرند؛ مثلاً فردی که بحران زده است، اگر در گذشته - هر چند به ندرت - تجربه ای موفقیت آمیز در تأثیرگذاری بر دنیای پیرامون خود برای تغییر اوضاع داشته و علاوه بر آن، افسردگی سبب ناامیدی او شده باشد، احتمالاً حتی با وجود کارهای فراوانی که می تواند برای اصلاح وضعیت خود انجام دهد، درصدد مقابله با مسئله برنمی آید. این افراد به جای اینکه خود را بازیگر نقش اصلی در زندگی بدانند، خویش را قربانی اعمال، رفتار و تلقینات دیگران می دانند. ناباوری نسبت به کارآیی خود، مانعی بزرگ برای حل مسئله است، چون در این حالت فرد کمترین تلاشی برای حل مشکل انجام نمی دهد.

در پژوهشی که «کامپاز» (۲)و همکارانش در زمینه چگونگی رویارویی نوجوانان با تنش ها انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که افراد در

۱- آموزش مهارت های زندگی، لادن فتی و همکاران، ص ۱۸۶.

۲- Campos.

موقعیت هایی که از روش متمرکز بر مسئله استفاده می کنند، کنترل بیشتری بر آن موقعیت ها دارند. آنها خاطرنشان کرده اند که نوجوانان در رویارویی با رویدادهای تنش زای تحصیلی، بیشتر از روش متمرکز بر مسئله استفاده می کنند، چون فکر می کنند این تنش ها بیشتر قابل کنترل اند. اما برعکس در رویدادهای تنش زای اجتماعی، به این دلیل که کمتر قابل کنترل اند. عمدتاً روش متمرکز بر هیجان به کار گرفته می شود.

در پژوهشی که «والینگ» و «مارتینک» انجام داده اند نتیجه گرفتند که افرادی که دچار درماندگی می شوند، در فعالیت های بدنی و تحصیلی خود، کنترل کمتری بر آن موقعیت ها دارند. آنها اضافه کرده اند دانش آموزانی که احساس می کنند بر موقعیت ها تسلط دارند می توانند پیامدهای عملکرد خودشان را نیز کنترل کنند و در برابر فعالیت هایی که یادگیری آنها مشکل است، از روش های حل مسئله استفاده می کنند. (۱)

بر اساس بررسی های انجام گرفته، روش های مقابله ای متمرکز بر مسئله در موقعیت های قابل کنترل مؤثرترند. در صورتی که برای موقعیت های غیرقابل کنترل، مثلاً مرگ یکی از عزیزان، عمدتاً مقابله متمرکز بر هیجان مناسب تر است.

در مقابله متمرکز بر مسئله، افراد از این تدابیر بهره می گیرند:

۱- تجربه های روان شناسی، آلن بیر، ترجمه: گیتی خوشدل، ص ۵۷.

یک – مقابله فعال

فرآیندی است که شخص در طی آن، فعالانه برای تغییر منبع فشار روانی تلاش می کند.

دو – مقابله برنامه ریزی شده

در این نوع مقـابله، فرد برای کنترل و حـل مشـکل، با تکیه بر فکر و انـدیشه خود به ارزیابی راه حل های مختلف می پردازد و بعد از آن با انتخاب بهترین شیوه، به حل مشکل اقدام می کند.

سه – مقابله بردبارانه

عبارت است از خویشـتن داری و اجتناب از فعالیت های ناپخته ای که به پیچیده تر شدن مسئله و ایجاد اخلال در روند حل آن منجر می شود.

چهار – مقابله از راه جست وجوی حمایت اجتماعی کارآمد

هنگـامی که فردی خود را از حـل مسـئله نـاتوان می بینـد، به راحتی از کمک های افراد دیگر اسـتفاده می کنـد. این کمک به تنـاسب نیـاز و نوع مشـکل شامـل کسب اطلاعـات از طریق خـدمات راهنمـایی، مشـاوره و جـذب امکانـات مادی یا معنوی از دیگران است.

ب) مقابله متمرکز بر هیجان

اشاره

ب) مقابله متمرکز بر هیجان (۱)

مقابله مسئله مدار همیشه عملی نیست؛ زیرا آدمی برای جلوگیری از

۱- Emotion- Focused.

فرسودگی ناشی از جریان های عملی مشکل، به مقابله هیجان مدار روی می آورد. از طرفی، مردم غیر از رویارویی با مشکلات بزرگ، به این شیوه از مقابله روی می آورند. (۱)این مقابله شامل کلیه فعالیت ها یا افکاری است که فرد به منظور کنترل و بهبود احساسات نامطلوب به کار می گیرد. منشأ این احساسات ناخوشایند شرایطی است که انواع فشارهای روحی را به همراه دارند. این مقابله ها عبارت اند از:

یک – مقابله مبتنی بر جست وجوی حمایت عاطفی

شامل تلاش های فرد برای به دست آوردن حمایت اخلاقی، همدلی، همدردی و جوّ تفاهم و احساس درک شدن توسط دیگران.

دو – مقابله مبتنی بر تفسیر مجدد مثبت

منظور ارزیابی مثبت از حوادث و موقعیت ها که مبتنی بر نگرش خوشبینانه به رویدادهای زندگی است. این مقابله بیش از آنکه به منشأ استرس مربوط باشد برای اداره و کنترل عواطف و آشفتگی روان به کار می رود.

سه – مقابله مبتنی بر مذهب

در این مقابله، فرد برای رهایی از ناراحتی های خود به اعمال مذهبی مثل دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و معصومین (علیهم السلام) روی

۱– ر. ک: زمینه روان شناسی هیلگارد، ص۵۰۷.

می آورد.

تجربه نشان داده که این نوع مقابله برای همه مردم مفید واقع است؛ زیرا به عنوان منبع حمایت عاطفی و وسیله ای برای تغییر، مثبت عمل می کند و از این رو مقابله های بعدی را تسهیل می کند.

چهار – مقابله مبتنی بر پذیرش

عبارت از یک پاسخ مقابله ای کُنشی است که شخص در آن، واقعیت شرایط دشوار و پر از فشار روانی را می پذیرد. این امر در شرایطی که منبع فشار قابل تغییر نیست؛ مثلاً فوت یکی از عزیزان، یا قطع عضوی از بدن، مهم و مؤثر است. (۱)

۴. مقابله های ناکارآمد و غیرمفید

اشاره

مجموعه ای از شیوه های مقابله ای را در بر می گیرد که اگرچه برای تغییر منبع فشارها و بهبود احساسات ناشی از این موقعیت پر از تنش و فشار به کار گرفته می شوند، ولی متأسفانه پناه بردن به چنین شیوه هایی وضع را بدتر می کند. از این رو، نمی توان از این عوامل مقابله ای به مهارت مقابله ای تعبیر نمود، بلکه در واقع این عوامل نوعی «خود فریبی» است. برای مثال پرداختن به احساسات دردناک و صحبت درباه آنها از طریق آرزوهای دور و دراز از این نوع است. این مقابله، معمولاً شیوه ای

۱- برای آشنایی بیشتر با انواع مهارت های مقابله ای و چگونگی عملی ساختن آنها، ر. ک: مهارت های زندگی، ترجمه؛ شهرام محمدخانی، ج ۱، صص۱۷- ۱۷۸.

ناکارآمد و رایج برای خنثی کردن آنچه اتفاق افتاده به شمار می آید. این افکار نوعاً با عبارتی از قبیل: «اگر فقط. . .» یا «ای کاش حقیقت نداشته باشد که. . .» شروع می شود. گاهی اوقات، این افکار به شکل آنچه باید اتفاق می افتاد و نیفتاده جلوه می کند. در واقع، چنین برخوردهایی یک روش مقابله ای مُسکّن برای طفره رفتن موقت از رنج ناشی از حقیقت است، زیان این حالت، آن است که هیچ یک از آرزوهای موردنظر عملی نشده و سرخوردگی شدیدی را برای فرد در پی خواهد داشت.

اینک برخی از مقابله های ناکارآمد را از نظر می گذرانیم:

الف) واپس رانی

الف) واپس رانی (۱)

در این نوع مقابله، خاطره هایی که از یک شکستِ رنج آور برای فرد ایجاد شده؛ مثل خاطره هایی که شرم، احساس گناه و بیزاری از خود را در پی دارند، از دایره هشیاری و تفکر، کنار گذاشته می شوند.

ب) دلیل تراشی

ب) دلیل تراشی (۲)

شخص در این حالت، ضعف ها و شکست های خود را به انگیزه های منطقی جامعه پسند نسبت می دهد تا چنین به نظر آید که رفتارش درست و منطقی بوده است.

دلیل تراشی، گاهی برای کاستن از ناامیدی ناشی از دست نیافتن به

۱- Repression.

۲- Rational ization.

هدف مورد نظر و به عنوان فریب خود و گاهی به منظور توجیه انگیزه های به ظاهر منطقی و پذیرفتنی برای دیگران استفاده می شود.

اگر کمی بیشتر دقت کنیم، انسان ها معمولاً بیشتر به دنبال یافتن دلایلِ ظاهراً خوب هستند تا دلایل واقعی، و دلیل تراشان از این نکته به خوبی استفاده می کنند.

ج) فرافکنی

ج) فرافکنی (۱)

احتمالاً در همه ما صفات ناخوشایندی وجود دارد که سعی می کنیم آنها را حتی از خودمان هم پنهان کنیم. گاهی نیز برای پنهان کردن آنها، همان صفات را به شکل اغراق آمیزی به دیگران نسبت می دهیم. کودکی را در نظر بگیرید که از تاریکی شب می ترسد و می گوید: «دوستم از تاریکی خیلی می ترسد» . او با گفتن این جمله می خواهد بفهماند که «من از تاریکی نمی ترسم» . در بسیاری از موارد، افراد می کوشند از این شیوه برای مقابله با بحران ها و خنثی سازی آنها استفاده کنند و با این کار، افراد یا عوامل دیگری را مقصر جلوه دهند.

د) انکار

د) انکار (۲)

گاهی یک واقعه، ناگوارتر از آن است که شخص بتواند آن را بپذیرد. در این حالت، ممکن است آن را از اساس انکار کند؛ گویی اصلاً چنین

۱- Projection.

۲- Denial.

چیزی وجود خارجی نـدارد. کسـانی که انتقادهـای دیگران را همـواره نادیـده می گیرنـد یـا به آزرده شـدن دیگران توجهی ندارند، معمولاً از این واکنش، فراوان بهره می گیرند.

ه) جابه جاسازی

ه) جابه جاسازی (۱)

در این روش، انگیزه ای که از راه معیّنِ خود ارضـا نمی شود، به کمـک روش جـابه جاسازی به مسیر دیگری رانـده می شود. این شـیوه، گاه می تواند به شکل مثبت و به عنوان مُسکّن به کار رود، و گاهی نیز می تواند خطرناک باشد. مثلًا کسی که نیاز به توجه دارد و کسـی به او توجه نمی کنـد، جنبه مثبت جابه جایی این است که به دیگران محبت می کنـد و جنبه منفی آن به آزار دیگران می پردازد تا توجه دیگران را به خود جلب کند.

و) خیال بافی

و) خیال بافی (۲)

خیال بافی ها تا حـدی خواسـته های محروم شـده ما را ارضا می کننـد. خیال بافی روشـی بسـیار متـداول است که همه افراد به نحوی و تـا انـدازه ای از آن اسـتفاده می کننـد. امـا این خیـال بافی با آنچه به بیماران مربوط می شود متفاوت است؛ زیرا افراد سالم قادرند خود را از دنیای تخیل خارج سازند و به جهان واقعیت انتقال یابند. انسان در این حالت (خیال بافی) ،

۱- Displa cement.

۲- Fantasy.

خشم و احساسات و هیجانات خود را نسبت به کسانی بروز می دهد که در دنیای واقعی قادر به مقابله با آنها نیست. نتیجه این حالت فقط نوعی ارضای عاطفی است و در واقعیت بیرونی هیچ مشکلی را حل نمی کند. (۱)

۵. مهارت های مقابله ای در حج

اشاره

مهارت های مقابله ای در لحظه لحظه زندگی روزمره ما می تواند مفید باشد و ما را به یک مقابله صحیح و کار آمد برسانند. حج نیز از این قاعده مستثنا نیست، چرا که افراد معمولاً ـ بدون آشنایی قبلی، حدود یک ماه در خارج از خانه و محیطی نامأنوس، آن هم در یک کشور خارجی با هم زندگی می کنند و در یک فعالیت گروهی حضور دارند. کاملاً بدیهی است که در چنین شرایطی و در موارد متعدد به این مهارت نیاز است و مسافر کوی توحید، باید آن را دارا باشد تا در شرایط خاص واکنشی مناسب از خود بروز دهد.

الف) استرس در حج

اشاره

یکی از مواردی که در زندگی روزمره باید مقابله سنجیده ای با آن شود و همیشه در کنترل شخص باشد استرس (۲)یا فشار روحی است. می توان استرس را یک تجربه هیجانی منفی که با تغییرات بیوشیمیایی،

۱- برای اطلاعات بیشتر درباره این واکنش ها، ر. ک: آسیب شناسی روانی، دکتر سعید شاملو، صص ۸۷ -۹۳.

۲- Stress.

روان شناختی و رفتاری همراه است، تعریف کرد. (۱)

بنابراین استرس، نوعی واکنش جسمانی، روانی و عاطفی در برابر یک محرک بیرونی است که می تواند موجب سازگاری فرد با تغییرات شود. البته در کارهای روزمره، در حد معقول به استرس نیاز داریم که روانشناسان از آن به «فشار روحی مثبت» (۲)تعبیر می کنند. اما استرس، زمانی تبدیل به یک مشکل می شود که خارج از حد معمول و مجاز باشد، که به آن «فشار روحی منفی» (۳)گفته می شود. آنچه که به عنوان یک مشکل روانی و با نام استرس مطرح می شود از نوع اخیر است.

سفر حج، علی رغم شکوه، عظمت، قداست، لطافت و شور و هیجانی که دارد و با تمام لحظات به یادماندنی اش، صحنه هایی دارد که می توانند برای برخی از افراد استرس زا باشد. دوری از کشور و خانواده، تراکم جمعیت، گرمای هوا، تندخویی عرب ها و تعدد اعمال واجب و مستحب در زمان حج، ترس از بطلان اعمال و هدر رفتن تلاش ها از جمله این عوامل اند. برای کاستن از عواقب مخرب استرس، ضروری است که مسافران کوی توحید با نشانه ها و عوامل بروز استرس و راه های کنترل آن بیشتر آشنا شوند.

۱- آموزش مهارت های زندگی، ص۱۴۷.

۲- Esterss.

۳- Distress.

یک – نشانه های بروز استرس

نشانه های بروز استرس می توانـد در افراد مختلف، از نظر نوع و شـدت، متفاوت باشـد. برخی از نشانه های استرس عبارت اند از:

گرفتگی یا انقباض در گلو، سـینه و شـکم، احساس درد در ناحیه سـر، گردن و کمر، تپش قلب، پرش های عضـلانی (تیک) ، خسـتگی و احساس کوفتگی، دلهره، اسـهال، مشـکلات خواب، ناراحتی معـده و گوارش، خشـکی دهان، بی حوصـلگی، خلق ناپایدار، زود رنجی، داشـتن دلشوره بی دلیل، بی قراری، پرخاشـگری، نداشـتن تمرکز، جویدن ناخن، مکیدن انگشت، بازی با موی سـر یا کنـدن پوست لب (لب گزیـدن) ، سایيـدن دنـدان ها به هم، بی توجهی به وضع ظاهر، پرخوری یا بی میلی به غذا، پرخوابی یـا کم خوابی، گیجی و شـلوغی ذهن، اشـتباهات مکرر، کم دقتی، بهانه جویی، ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث و ضعف در تصمیم گیری.

دو – راهکارهای مقابله با استرس

برای مقـابله بـا استرس از راهکارهای متعـددی می توان بهره جست که برای افراد مختلف و در شـرایط متفاوت، برخی از آنها می تواند کارآمد باشد:

– دستورات دینی را به کار بندیم؛ مثل یاد خدا، توکل به خدا، توسل، نماز، دعا، صلوات و عزاداری.

– عوامل استرس زای موجود را شناسایی و سعی کنیم حذف شوند.

- در کارهای خود برنامه ریزی منظمی داشته باشیم تا از سردرگمی رهایی یابیم.

- شب ها به موقع و به اندازه کافی بخوابیم.

- صبح ها زود از خواب بیدار شویم.

- عادت های استرس زای خود را بشناسیم و سعی کنیم آنها را ترک کرده یا تغییر دهیم.

- واقع بین باشیم و مشکلات را آن چنان که هستند بپذیریم.

- نرمش و ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانیم.

- به خاطر مسائل کوچک، خود را ناراحت نکنیم، چون تمام مشکلاتی که با آنها مواجهیم از همان چیزهای کوچک تشکیل شده اند.

- در وضعیت آرامی بنشینیم؛ چشم های خود را ببندیم و اندیشه خود را بر روی یک لغت، یا صدا یا هرچیز دیگری که دوست داریم متمرکز کنیم و سعی کنیم هر فکر دیگری را از ذهن خارج کنیم.

- سعی کنیم در کمک به دیگران پیشقدم شویم.

- تلاش کنیم مثبت اندیش باشیم و به خوبی ها و زیبایی ها فکر کنیم.

- سعی کنیم شاد باشیم و بخندیم؛ زیرا خنده یکی از سالم ترین پادزهرهای فشار روانی است.

- درباره مشکلات و نگرانی های خود با مشاوران امین و با تدبیر صحبت کنیم.

- گنجاندن مواد غذایی حاوی ویتامین C در غذای روزانه خود برای

محافظت در برابر استرس، ضروری است.

بسیاری از راهکارهای فوق در کنترل استرس هنگام حج می توانـد مفید باشد؛ مخصوصاً راهکار نخست و توجه به خداوند و الطـاف و بخشـندگی او و اینکه در این سـفر میهمان او هستیم و هر میزبانی به میهمان خود لطف ویژه دارد، بنابراین جای هیچ گونه نگرانی نیست. البته در این بین، نقش کـارگزاران و روحـانیون کاروان در کاسـتن از استرس افراد گروه می توانـد بسـیار مفید و سازنده باشد.

ب) عجله یکی از آسیب های مقابله

اشاره

رایـج ترین مشـکلی که هنگـام مقابله با شـرایط غیرعادی بروز می کنـد عجله و شـتاب زدگی است. عجله پدیـده ای است که برخی افراد برای انـدکی صـرفه جویی در وقت به آن روی می آورنـد، اما چون این کار بـدون دقت انجام می گیرد گاهی می تواند پیامدهای ناگواری در پی داشته باشد. درباره عجله به چند موضوع باید توجه نمود:

یک - مفهوم عجله

عجله و شـتاب زدگی اقدام زود هنگام در انجام کار است؛ یعنی اقدام به کاری پیش از فراهم شدن موعد و شـرایط آن. (۱)در مقابل عجله، «تأنی» و «تثبّت» قرار دارد که به معنای درنگ و سنجش همه

۱- المفردات، راغب اصفهانی، واژه «عجل» .

جانبه کار است. (۱)

مرحوم علامه ملا مهدی نراقی در تعریف عجله می فرماید:

عجله، حالتی است در دل که به مجرد خطور امری در ذهن، بی درنگ و بـدون تأمل درباره آن، به آن اقـدام کند و این حالت از لـوازم ضـعف و کـوچکی نفس و از درهـای بزرگ ورود شـیطان بـه دل آدمی است کـه بسـیاری از مردم را از ایـن راه به هلاکت افکنده است. (۲)

عجله، سـبب اتلاـف وقت و فزونی لغزش هـا می شود و همیشه می توانـد برنـامه ها را از کنترل ما خارج سازنـد و مشـکلات و خطرات فراوانی ایجاد کند. رسول خدا (ص) در این باره می فرمایند:

إِنَّمَا أَهْلَکَ النَّاسَ الْعَجَلَهُ وَ لَوْ أَنَّ النَّاسَ تَلَبَّثُوا لَمْ یَهْلِکْ أَحَدٌ. (۳)

عجله، مردم را هلاک می کند و اگر مردم با آرامش رفتار کنند، کسی هلاک نمی شود.

از این روایت به خوبی اسـتفاده می شود که بیشتر هلاـکت هایی که بر اثر حوادث غیرمنتظره و ناپخته برای انسان پیش می آید در اثر عجله و شتاب زدگی است.

تجربه، خِرد و دین، بر زشتی، زیان باری و محکومیت عجله اتفاق نظر دارنـد و به نکوهش آن پرداخته اند. منشأ شـتاب زدگی هوا و هوس است و

۱- المنجد، لویس معلوف، واژه های «أنی» و «ثبت» .

۲- جامع السعادات، محمد مهدی نراقی، ج ۱، ص ۲۷۴.

۳- المحاسن، احمد بن محمد بن خالد برقی، ج۱، ص ۲۱۵.

هر گونه هواپرستی نیز از نظر شرع و عقل، محکوم است.

پیامـدهای ناگوار عجله در سـفر به دلیل شـرایط خاصـی که سـفر دارد، نمود بیشتری می یابـد و توجه به آن از اهمیت بیشتری برخوردار است. حـج، سـفر عبـادی است و عجله با روح عبادت منافات دارد و از فیض و لـذت آن شدیـدا می کاهـد و فضا را برای جولان دهی شیطان مناسب می کند. رسول مکرم اسلام (ص) می فرماید:

«الْأَنَاهُ مِنَ اللهِ وَ الْعَجَلَهُ مِنَ الشَّیْطَانِ» (۱)؛ «تأنّی در کارها از جانب خدا و عجله از جانب شیطان است» .

بـا توجه به این روایت، کارهـای عجولانـه سـرمنشأ شـیطانی دارنـد و از هواهـای نفسانی انسان سرچشـمه می گیرنـد. از طرفی، روشن است که شـیطان دشـمن شـماره یـک و قسم خورده انسـان است و همه پیشـنهادها و وسوسه های او به طور قطع به زیان آدمی است. به همین دلیل، انسان مؤمن و خداجو، باید تلاش کند گرفتار این خصـلت شـیطانی نشود و همه کارهای خود را با دوراندیشـی، تـدبّر وتأنّی، شـروع کنـد و تا پایان کار، این حالت را ادامه دهد و هیچ کاری را با عجله انجام ندهد. دیگر آنکه عجله در همه کارها، مخصوصاً اعمال عبادی انسان، مزاحمت ها و مشکلاتی را ایجاد می کند.

اگر انسان بخواهد کاری صحیح و کامل انجام شود باید همراه با بصیرت، دقت و معرفت باشد و این موضوع به تأنی و آرامش و صبر

۱- وسائل الشیعه، ج ۲۷، ص ۱۶۹.

نیاز دارد. فردی که شتاب زده عمل می کند فرصت اندیشیدن در کارها را نیافته، در نتیجه کاری انجام می دهد که سرانجامِ آن، پشیمانی و خسران خواهد بود. بنابرین راه سعادت این است که انسان در هر کاری که قدم می گذارد، با نهایت دقت و هشیاری و به دور از هرگونه عجله، جوانب آن را بررسی کند و از هرگونه پیش داوری و اقدام عجولانه بپرهیزد.

دو – پیامدهای عجله و شتاب زدگی

اشاره

تمام خصلت هایی که منشأ شیطانی دارند، قطعاً برای انسان مفسده انگیز و زیان آورند و هر یک از آنها علاوه بر اینکه به خودی خود زشت و ناپسندند، همچنین پیامدهای ناهنجاری را به دنبال دارند که بر زشتی آنها می افزاید. برخی از پیامدهای عجله عبارت اند از:

اول – ندامت

کارهایی که بدون تدبّر و اندیشه و با عجله شروع شوند، معمولاً به شکست و بدفرجامی منتهی می شوند و پشیمانی به بار می آورند، چون گاهی فرصت های طلایی و امکان انجام دوباره کار را نیز از دست انسان می گیرد. امیرالمؤمنین علی (ع) در این باره می فرمایند:

«اِیّاکَ وَ العَجَل فَاِنّه عُنوانُ الفَوْتِ وَ النَدَمِ» (۱)؛ «از شتاب زدگی بپرهیز که سرآغاز از دست رفتن (فرصت) و پشیمانی است» .

۱- غرر الحکم و درر الکلم، ص۲۶۷، ح ۵۸۰۰.

دوم – ناکامی

گاهی تعجیل و شتاب زدگی، سبب می شود که آدمی، بدون سنجش جوانب موجود اقدام کند و برخی از مقدماتی را که باعث افزایش موفقیت اوست از دست بدهد، در نتیجه، به پیروزی مورد نظرش دست نمی یابد و ناکام می ماند. امیر مؤمنان علی (ع) در این باره می فرمایند:

«قَلَّما تَنْجَحُ حِیلَهُ الْعَجُولِ» (۱)؛ «طرّاحی شخص شتابگر، بسیار کم به پیروزی می رسد» .

سوم – لغزش و هلاکت

عجله، بی تدبیری و شتاب، در بسیاری از امور سبب می شود که شتاب کننده برخی از موانع و لغزشگاه های موجود در مسیر را مشاهده نکند و هنگام عمل، گرفتار آنها شود و بلغزد، و می دانیم که سرانجام لغزش، یا هلاکت است یا جراحت سنگین. امیرمؤمنان علی (ع) در این باره نیز می فرماید:

«کَثرهُ العَجَلِ یُزِلُّ الْإِنسانَ» (۲)؛ «فراوانی شتاب زدگی، انسان را می لغزاند» .

و نیز آن حضرت می فرماید:

«مَنْ عَجَلَ کَثُرَ عِثارُهُ» (۳)؛ «هر کس عجله کند، لغزش او بسیار خواهد بود» .

همچنین فرموده اند:

«مَعَ الْعَجَلِ یَکْثُرُ الزَّلَلُ» (۴)؛ «لغزش ها با شتاب زدگی، فراوان گردد» .

۱- غرر الحکم و درر الکلم، ص۲۶۷، ح ۵۷۹۳.

۲- غرر الحکم و درر الکلم، ص۲۶۷، ح ۵۷۷۶.

۳- غرر الحکم و درر الکلم، ص۲۶۷، ح ۵۷۸۷.

۴- غرر الحکم و درر الکلم، ص۲۶۷، ح ۵۷۸۰.

چهارم – غم و اندوه

شادابی و نشاط از ضروریات زندگی آدمی است و هیچ عقل سلیمی غم و غصه را نمی پسندد. انسان نیز هرگز نباید با دست خود شادی و نشاط زندگی را به غم و اندوه و حزن تبدیل کند. شتاب زدگی یکی از کارهایی است که غم و اندوه را به دنبال خود دارد. حضرت علی (ع) در این باره می فرماید:

«الْعَجلُ قَبلَ الْإِمكانِ یُوجبُ الغُصَّهَ» (۱)؛ «شتاب زدگی پیش از امکان (وقوع کار) سبب اندوه می گردد» .

پنجم – بدگمانی

گاه شتاب زدگی و قضاوت عجولانه در مورد افراد، موجب بدگمانی می شود. انسانی که در قضاوت های خود نسبت به دیگران شتاب زده است، به اعمال دیگران به دیده تردید می نگرد و با سرعت و عجله، آن را بر بدی ها حمل می کند. امیر مؤمنان علی (ع) در این باره می فرماید:

«قَلَّما یُصیبُ رَأْیِ الْعَجُولِ» (۲)؛ «دیدگاه شتاب زده کمتر به صواب می رسد» .

سه – پیش گیری از شتاب زدگی

اشاره

برای پیش گیری از شتاب زدگی، و درمان عجله، راه های متعددی را می توان تجربه کرد:

۱- غرر الحکم و درر الکلم، ص۲۶۷، ح ۵۷۹۹.

۲- غرر الحکم و درر الکلم، ص۲۶۷، ح۵۷۹۲.

اول – عبرت گیری

اگر به اتفاقات پیرامون خودمان یا ماجراهایی که از دیگران در گذشته و حال می شنویم دقت کنیم، پیوسته اقدامات عجولانه ای می یابیم که سرانجام خوشایندی نداشته اند. دقت، درنگ، اندیشه و تفکر در فرجام گذشتگان و شتابگران شکست خورده و عبرت از فرجام آنان، می تواند سبب هوشیاری و پرهیز از شتاب زدگی گردد. امیرمؤمنان علی (ع) در نامه ای خطاب به فرزندش امام حسن مجتبی (ع) درباره تأمل و دقت در سرگذشت پیشینیان می فرمایند:

أَی بُنَی إِنِّی وَ إِنْ لَمْ أَکُنْ عُمِّرْتُ عُمُرَ مَنْ کَانَ قَبْلِی فَقَدْ نَظَرْتُ فِی أَعْمَالِهِمْ وَ فَکَّرْتُ فِی أَخْبَارِهِمْ وَ سِرْتُ فِی آثَارِهِمْ حَتَّی عُدْتُ کَأَحَدِهِمْ بَلْ کَأَنِّی بِمَا انْتَهَی إِلَیَّ مِنْ أُمُورِهِمْ قَدْ عُمِّرْتُ مَعَ أَوَّلِهِمْ إِلَی آخِرِهِمْ فَعَرَفْتُ صَفْوَ ذَلِکَ مِنْ کَدَرِهِ وَ نَفْعَهُ مِنْ ضَرَرِهِ. . . . (۱)

پسرم، من گرچه به اندازه پیشینیان عمر نکرده ام، اما در کارهایشان نظر کرده ام و در اخبارشان اندیشیدم و در آثارشان سیر کردم تا اینکه گویی یکی از آنان شدم، بلکه آن قدر بر زوایای زندگی آنها مسلط شدم که گویا با نخستین و آخرین آنها زندگی کرده ام. در نتیجه، قسمت های روشن و شیرین زندگی آنان را از دوران تیرگی شناختم و زندگانی سودمند آنان را با دوران زیانبارش شناسایی کردم.

۱- نهج البلاغه، نامه ۳۱.

دوم – مشورت و رایزنی با دیگران

درباره جایگاه بالای مشورت در زندگی روزمره انسان، سخن بسیار است. مشورت و رایزنی با انسان های خردمند و مجرب، غرور و شتاب را می شکند و نقش مهمی در این باره ایفا می کند. مشورت با رفع محدودیت فکری و اطلاعاتی، زمینه شتاب زدگی را نابود می سازد. همچنین، مشورت افکار دیگران را به مدد می خواند.

سوم – تمرین تأنّی

تأمل و اندیشه در انجام هر کار همراه با طمأنینه، لازمه خردمندی است. اگر چنین روحیه ای در کسی نباشد یا ضعیف باشد، تلقین و تمرین تأنی و اندیشه پیرامون کار مورد نظر تا حدّ زیادی مشکل گشاست و انسان می تواند با تمرین بردباری، تعجیل را کاهش دهد. امیر مؤمنان (ع) در این مورد نیز چنین رهنمود ارائه می دهند:

«قَدِّرْ ثُمَّ اقْطَعْ وَ فَكِّرْ ثُمَّ انْطِقْ وَ تَبَيَّنْ ثُمَّ اعْمَلْ» (۱)؛ «اندازه بگیر سپس ببُر، بیندیش آن گاه سخن گو، و آگاه شو سپس اقدام کن» .

چهارم – سنجش و گزینش

آدمی باید بر اساس توانایی و امکانات خود، کار و مسئولیت بپذیرد، اگر در اول کار، توان آن را داشته است و کوتاهی دیگری نداشته باشد،

۱- غرر الحکم و درر الکلم، ص۶۱، ح ۶۹۶.

پس لزومی هم برای عجله و جبران کمبودهای خود با عجله نیست. در این صورت می تواند با خاطری آسوده، وقت کافی، امکانات لازم و دقت عمل مناسب، دست به کار شود و از عهده آن به خوبی برآید.

رهنمود دلنشین امام علی (ع) در این باره نیز چنین است: «

رَحِمَ اللّهُ امْرَءً عَرَفَ قَدرَهُ وَ لَم يَتَعَدَّ طَوْرَهُ » (۱)؛ «خدا رحمت کند کسی را که قدر خویش را بشناسد و پای از مرزش فراتر ننهد!»

چهار – سرعت عمل

گاه برخی از افراد شتاب زدگی را با سرعت عمل یکی می دانند، در حالی که شتاب زدگی با سرعت عمل و اقدام به موقع تفاوت دارد؛ چرا که برخلاف شتاب زدگی، سرعت عمل و اقدام به جا و مناسب، امری پسندیده است. سرعت عمل، به معنای پیشی گرفتن و عدم سستی در امری است که همه مقدمات و شرایط آن فراهم آمده است. کاملاً ـ روشن است که در چنین مواردی نباید فرصت را از دست داد و کار ضروری و لازم، هر چه زودتر انجام پذیرد، پسندیده تر است. قرآن مجید، در کارهای خیر، به سرعت عمل و سبقت در آنها دستور می دهد و می فرماید: فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرات

. . . ؛ «در نیکی ها از یکدیگر، پیشی بگیرید» . (بقره:۱۴۸)

سرعت، آن است که انسان پس از فراهم شدن مقدمات و شرایط

۱- غرر الحکم و درر الکلم، ص۲۳۳، ح ۴۶۶۶.

لازم، فرصت را از دست ندهد و به انجام کار اقدام کند. امیر مؤمنان (ع) درباره تفاوت عجله و سرعت عمل در کارها می فرماید:

ایَّاکَ وَالْعَجَلَهَ بِالْاُمُورِ قَبْلَ اَوانِها، وَالتَّساقُطَ فیها عِنْدَ اِمْکانِها. (۱)

بپرهیز از عجله در کارها، قبل از رسیدن موعد آنها؛ و از سستی در کارها، هنگام رسیدن زمان [و فراهم شدن اسباب] آن بپرهیز.

امیر مؤمنان علی (ع) از یک سو، شتاب زدگی نسنجیده و از سوی دیگر تأنّی و سستی در کار پسندیده را نکوش می کند و خاستگاه هر دو را یکی می داند، و به همین دلیل آنها را محکوم کرده، می فرماید:

مِنَ الْخُرْقِ الْعَجَلَهُ قَبْلَ الْإِمْکَانِ وَ الْإِنَاءَهُ بَعْدَ إِصَابَهِ الْفُرْصَه. (۲)

شتاب پیش از به دست آوردن فرصت، و تأنّی بعد از یافتن فرصت، از ابلهی است.

با توجه به این روایت، انسان خردمند همان طور که نباید به خصلت نکوهیده شتاب زدگی آلوده گردد، لازم است از خصلت زیبای سرعت عمل در کار نیک نیز غافل نشود.

۱- نهج البلاغه، نامه ۵۳.

۲- مستدرک الوسائل، ج۱۲، ص ۷۳.

فصل هشتم: مهارت حل مسئله

اشاره

مسائل و مشکلات بسیاری در زندگی روزمره انسان ها وجود دارند که برای کنار آمدن با آنان و حل آنها باید تلاش کرد.

در واقع، آموختن مهارت حل مسئله یکی از نیازهای اساسی هر فرد و همچون نان شب اوست؛ مخصوصاً برای جوانان و دانشجویان. آنان از یک طرف به اقتضای سن، شکنندگی بیشتری دارند و از طرف دیگر با مشکلات و مسائل مختلفی روبه رو هستند. پس اگر توانایی برخورد صحیح با این مشکلات و حل آنها را نداشته باشند ممکن است به راه حل های ناسازگارانه، ناپخته و حتی مضر روی آورده، مشکل را پیچیده تر از آنچه هست بنمایند، یا مشکلات دیگری را به موازات مشکل قبلی به وجود بیاورند؛ مانند پناهندگی به مواد مخدر و اعتیاد، استفاده از سیگار و ترک تحصیل. بنابراین به خاطر افزایش سطح بهداشت روانی جامعه و پیش گیری از آسیب های روانی، اجتماعی، آموزش مهارت حل

مسئله و توانمند ساختن افراد جامعه برای حل مسائل و مشکلات خود، ضروری است.

حل یک مسئله از نظر اندیشمندان در بالاترین سطح از فعالیت های شناختی انسان قرار دارد (۱)و نیازمند داشتن یک سری از دانش ها، توانمندی ها و فعالیت های برنامه ریزی شده و دقیق است.

مهارت حل مسئله یکی از کارآمدترین شیوه های مقابله مسئله مدار در زندگی اجتماعی افراد است و به معنای فرآیند تفکر منطقی منظمی است که به فرد کمک می کند تا هنگام رویارویی با مشکلات برای حل آنها راه حل های متعددی را جست وجو کند، و سپس با توجه به شرایط خود، بهترین راه حل را تشخیص دهد و انتخاب نماید.

این مهارت می تواند در برنامه ریزی های مختلف روان درمانی، افزایش بهداشت روانی در جامعه، پیش گیری از آسیب های مختلف اجتماعی، مثل اعتیاد، بزهکاری، خودکشی، افزایش سازگاری، رویارویی کارآمد با بحران ها و بهبود روابط اجتماعی، مورد استفاده قرار گرفته، مفید باشد.

۱. مراحل حل یک مسئله

اشاره

قبل از اینکه درباره چگونگی حل یک مشکل صحبت کنیم باید به این نکته توجه شود که یکی از ویژگی های انسان های موفق، خلاقیت آنهاست. خلاقیت با درجات مختلف در همه انسان ها دیده می شود.

۱- روانشناسی پرورشی، علی اکبر سیف، ص ۵۴۱.

افرادی هم که خلاقیت پایینی دارنـد باید بکوشـند آن را در وجود خود افزایش دهند. خلاقیت، انسان را قادر می سازد تا برای حـل یـک مشـکل بتوانـد راه حل های گوناگون را کشف و ایجاد کنـد و خود را از بن بست ها نجات دهـد. بنابراین به عنوان یک پیش نیاز برای آمادگی روبه رو شدن با مشکلات باید خلاقیت خود را افزایش دهیم.

برای حل یک مسئله می توان مراحل کلی زیر را گام به گام طی نمود:

الف) جهت گیری صحیح نسبت به مسئله

بسیاری از افراد در آغاز راه و حتی قبل از روبه رو شـدن با مشـکل با بدبینی به آن می نگرند و نسـبت به آن دید منفی دارند. این دیدگاه حاوی افکار غیر منطقی، انعطاف ناپذیر و غیر واقعی درباره مشکل است و مانع هرگونه اقدام مفید برای حل مسئله می شود. افرادی که چنین دیدگاهی دارند، هنگام رویارویی با مشـکل خود را ضعیف و نالایق می پندارند و سعی می کنند از مشـکل فرار کننـد. چنین افرادی ممکن است برای حل مشـکل، سـراغ مواد مخـدر، الکل و سـیگار برونـد؛ حتی مرتب خود را سرزنش می کننـد و جملات ناامیدکننـده ای زمزمه می کنند، مثلاً «هر چه بلاست بر سـر من می آید» ، «من چقدر بدشانسم» ، حتی دست به دامن ضـرب المثـل ها هم می شود: «هرچه سـنگ است برای پای لنگ است» . گاهی هم بـدون تفکر و تأمل، و بدون ارزیابی پیامدها، به اقدام های خام و ناپخته روی می آورند.

بنابراین برای حل صحیح یک مشکل در گام نخست باید دیدگاه فرد

را نسبت به مشکل اصلاح نمود و سپس ضمن آموزش هایی، باورهای غلط او را اصلاح نمود تا توانایی شناخت درست از مشکلات برایش مهیا شود و آنها را به عنوان پدیده های طبیعی و غیر قابل انکاری بپذیرد که می توان با آنها کنار آمد. همچنین باید به فرد آموزش داده شود که هنگام برخورد با مشکل به جای واکنش عجولانه و بدون تأمل، با آرامش تفکر کند و قبل از هر اقدامی بیندیشد که چه اقداماتی را باید صورت دهد تا مشکل برطرف شود.

ب) تعریف دقیق مشکل

در دومین گام باید به شناخت صحیح و صادقانه از تمام زوایای مشکل، و طبقه بندی مناسب و منطقی آن و زیر شاخه هایش، همچنین دامنه یابی حقیقی و تعریف دقیق آن بپردازیم.

شناخت یک مشکل می تواند مراحلی داشته باشد:

یک – تهیه فهرستی از مشکلات موجود.

دو – اولویت بندی؛ در این مرحله مشکلات فهرست شده در مرحله قبل به ترتیب اولویت و اهمیت دسته بندی می شوند. نتیجه اینکه شاید برخی از مشکلات طُفیلی مشکل دیگری باشند، پس با حل مشکل اصلی، مشکلات فرعی تر به خودی خود حل خواهند شد.

سه – تعیین مشکلی که در اولویت است.

چهار – شفاف سازی مشکل؛ به این معنا که مشکل مورد نظر از کی و کجا شروع شده و دلایل بروز آن چه بوده است؟ آنچه در اینجا مهم

است، نگاه صادقانه به مشکل، بدون کوچک ترین خودسانسوری و توجیه و تفسیر و متهم سازی است.

پنج – تعیین هدف ما از حل مشکل؛ هدف یا اهداف باید طوری انتخاب شوند که قابل دسترس باشند.

۲. تهیه فهرستی از راه حل های متفاوت

پس از شناخت دقیق و همه جانبه مشکل می توان به حل آن اقدام نمود. برای این کار، فرد باید فهرستی طولانی از راه حل هایی که می تواند او را به هدف مشخص شده برساند تهیه کند. البته این راه حل ها باید تا آنجا که ممکن است متعدد و زیاد باشند.

در این مرحله فعلاً ـ به کمیّت راه حل ها توجه می شود نه کیفیت آنها، پس بدون دقت در کیفیت یک راه حل باید آن را در لیست خود بگنجانیم. برای این کار، بهترین روش، شیوه بارش فکری است؛ یعنی فرد، ذهن خود را باز بگذارد تا ذهن بدون حذف برخی گزینه ها و پیش داوری، هر راه حلی که به نظرش می آید، چه خوب و چه بد، چه سازگار، چه ناسازگار، آزادانه همه آنها را بیان کند. برای جلوگیری از فراموشی بهتر است این راه حل ها بر روی کاغذی نوشته شوند.

استفاده از روش بارش فکری به این علت است که:

الف) هنگامی که فرد دریچه ذهنش را برای ورود هر راه حلی باز می گذارد ممکن است راه حل هایی مهمان ذهن او شوند که در حالت عادی امکان حضور نداشتند و شاید هم راه حل مناسب همان باشد.

ب) فردی که دچار مشکل است باور می کند که برای حل یک مشکل، راه حل های بسیار متعددی می تواند وجود داشته باشد. چون بعضی از افراد هنگام روبه رو شدن با یک مشکل، خود را زندانی یک راه حل می بینند و فکر می کنند فقط یک راه برای حل مشکل آنها وجود دارد و اگر آن راه بسته شود دنیا به آخر می رسد و آنان شکست خورده اند؛ مثلاً جوانی که فکر می کند تنها راه خوشبختی قبول شدن در رشته پزشکی است، و اگر در آن رشته قبول نشود، فردی شکست خورده است. در این مثال، این جوان راه حل خوشبختی را یک راه بیشتر نمی داند و آن را تنها در قبولی رشته مورد نظرش منحصر کرده است و چه بسا با عملی نشدن خواسته اش دچار افسردگی شود و حتی شاید به فکر خودکشی هم بیفتد.

نکته بسیار مهم در این مرحله، فهرست کردن راه حل های متعدد بدون ارزیابی آنهاست؛ به گونه ای که هیچ راه حلی از قلم نیفتد. به بیان دیگر، قضاوت و ارزشیابی راه حل ها مربوط به مرحله دیگر است؛ زیرا در این مرحله، تأکید بر کمیّت و افزایش تعداد راه حل هاست نه کیفیت آنها، پس سعی کنیم در این مرحله، هیچ راه حلی به علت ضعف کیفیت، کنار گذاشته نشود.

۳. ارزیابی و انتخاب راه حل ها

در این مرحله، راه حل هایی را که در مرحله قبل فهرست شده اند یک به یک مورد ارزیابی قرار می گیرند؛ یعنی عملی بودن یا

عملی نبودن، و سودمند بودن یا نبودن هریک از راه حل ها را برای رساندن ما به هدف تعیین شده، ارزیابی کرده، درباره پیامدهای هر یک از آنها قضاوت و بررسی می کنیم. در این مرحله می توان در مقابل ستونی که راه حل ها فهرست شده اند، دو ستون دیگر برای ارزش گذاری طراحی نمود؛ بدین تریب که در یک ستون، محاسن هر راه حل و در ستون دیگر معایب آنها را نوشت. در ادامه کار نیز بر اساس مقایسه این دو ستون، درباره حذف یا انتخاب هر یک از راه حل ها تصمیم گیری می کنیم.

برای پر کردن ستون های ارزیابی باید به پرسش هایی جواب دهیم؛ مثلاً:

الف) آیا این راه حل مرا به هدفم می رساند؟

ب) آیا برای خودم دردسر ایجاد نمی کند؟

ج) آیا برای دیگران درد سر ایجاد نمی کند؟

د) پیامدهای آن چگونه خواهد بود؟

ه) آیا با ارزش های خودم و هنجارهای جامعه هماهنگی دارند؟

و) آیا راه حلی بهتر از این وجود دارد؟

پس از یافتن پاسخ چنین پرسش هایی درباره هریک از راه حل ها و مقایسه نتایج آنها با یکدیگر و ارزیابی کلیه راه حل ها، پس از حذف راه حل های ناکارآمد، راه حل های مفید و سودمند انتخاب شده، اولویت بندی می شوند.

۴. اجرای راه حل انتخابی و کنترل

در این مرحله، راه حلی که بیشترین اولویت دارد و مفیدترین و مناسب ترین راه حل، تشخیص داده شده اجرا می شود و در حین اجرا به نتایج اجرای آن نیز توجه می شود. اگر این نتایج رضایت بخش بود، پس مشکل حل شده و فرآیند حل مسئله پایان یافته است. ولی اگر پیامدها و نتایج آن رضایت بخش نبود؛ یعنی راه حل انتخابی مؤثر نبوده و فرد باید سراغ اولویت های بعدی برود و آنها را اجرا کند. فرآیند حل مسئله زمانی پایان می یابد که فرد به هدف یا اهداف خود که قبلاً تعیین نموده، رسیده باشد.

فصل نهم: مهارت مدیریت زمان

اشاره

فصل نهم: مهارت مدیریت زمان (۱)

زمان، از جمله نعمت های گران بهای الهی است که استفاده مفید از آن نیازمند برنامه ریزی دقیق است. استفاده مؤثر و اثربخش از زمان برای موفقیت در عرصه کار و زندگی، ضرورتی اجتناب ناپذیر است. امروزه، «مدیریت زمان» در عرصه های مختلف زندگی اهمیت فراوانی یافته و در علوم مختلف نیز به آن توجه می شود. مدیریت زمان، موضوعی است که همه ما، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه ای، به آن نیازمندیم. همچنین استفاده درست از زمان، نقش تعیین کننده ای در بالا بردن کیفیت زندگی خواهد داشت. از آنجا که زمان برای هر فرد و سازمانی ارزشمند است می توان گفت که زمان از هر چیز دیگری

۱- مدیریت زمان، جزء مهارت های ده گانه معروف نیست؛ ولی به دلیل اهمیتی که در مراسم حج دارد، بدان پرداخته ایم.

گران بهاتر است، چرا که با آن می توان بازدهی سازمان ها و افراد را افزایش داد و از اتلاف وقت و هزینه جلوگیری نمود. توجه داشته باشیم که هیچ کس نمی تواند به جای فرد دیگری از وقت او استفاده کند؛ زیرا وقت، قرض دادنی، خریدنی، و ذخیره کردنی نیست. دیگر آنکه تمام افراد بشر به طور یکسان از زمان بهره مند هستند. البته وقت غیر قابل تغییر است، لذا نه طولانی می شود و نه کوتاه، بنابراین تنها راه افزایش وقت استفاده درست و برنامه ریزی شده از آن است.

۱. دلایل غفلت از مدیریت زمان

در پاسخ به اینکه چرا برخی از مردم، برای وقت خود مدیریتی ندارند، یا مدیریت آنان ضعیف است، می توان گفت:

الف) احتمالاً ـ بسیاری از مردم چون نمی دانند مدیریت زمان چیست از آن استفاده نمی کنند. حتی شاید برخی با تعجب بگویند مگر می شود زمان را هم مدیریت کرد؟

ب) گروهی نیز به دلیل سستی و تنبلی از مدیریت زمان غافل اند؛

ج) گروهی هم به ارزش واقعی زمان واقف نیستند؛

د) برخی از مردم، فاقد هدف و انگیزه لازم برای برنامه ریزی مؤثّر در زندگی روزمره خود هستند؛

ه) افرادی هم هستند که دوست ندارند تحت فشار و برنامه ریزی شده و با تنگی وقت و شرایط بحرانی کار کنند.

۲. فواید مدیریت زمان

شایـد گاهی و در شـرایطی خاص اسـتفاده نکردن از مـدیریت زمان، قابل توجیه باشـد، اما مزایای فراوانی که اسـتفاده موفق از مدیریت زمان دارد هرگونه دلیل یا توجیه را در کنار گذاشتن آن رد می کند. برخی از این مزایا عبارت اند از:

الف) اولویت بندی فعالیت های روزمره زندگی؛

ب) افزایش بهره وری در زمان؛

ج) حذف مزاحمت ها و فعالیت های غیرضروری که باعث اتلاف وقت و انرژی می شود؛

د) افزایش مدت زمان واقعی کار؛

ه) کاهش استرس در زندگی که نتیجه آن، بهبود سلامت روحی و جسمی است.

۳. دزدان زمان

هر چیز ارزشـمندی سارقانی دارد که سـعی می کننـد آن را از دست ما بربایند، و چون زمان، فوق العاده ارزشـمند است، حتماً چشم سارقانی به دنبال سـرقت زمانِ ماست. بنابراین برای موفقیت در مدیریت زمان باید آنها را بشناسـیم. برخی از آنها عبارت اند از:

الف) عادت های غلط که مهم ترین عامل مخرب زمان به شمار می آیند؛

ب) تلاش بیش از حد و خسته کننده در یک کار؛

ج) تعلل در انجام یک کار؛

د) ایجاد وقفه های بی مورد در میان یک کار؛

ه) گوش ندادن به مطالبی که در انجام یک کار به آن نیاز است؛

و) ناتوانی در گفتن «نه» ؛

ز) ناتوانی در اختصاص زمان به اولویت ها؛

ح) دخالت دادن افراد و عوامل مختلف در یک کار؛ به گونه ای که برخی از آنها در انجام بعضی دیگر ایجاد اختلال کنند؛

ط) توجه بیش از حد به جزئیات؛

ی) کم توجهی به مطالب بنیادی و اساسی؛

ک) تلاش بدون برنامه؛

ل) کم توجهی به اهداف کلی و جزئی کار؛

م) عدم مرحله بندی کار؛

ن) کم توجهی به استراحت های ضروری.

۴. راهکارهای مدیریت زمان

برای مدیریت زمان می توان از راهکارهای متعددی سود جُست که برخی از این روش ها عبارت اند از:

الف) توجه به ارزش زمان و اینکه زمان حتی از طلا هم گران قیمت تر است؛

ب) باور داشته باشید مدیریت زمان یک افسانه نیست و با کمی دقت و پشتکار، امکان عملی شدن دارد؛

ج) وقتی ارزش این کیمیا مشخص شد، گام بعدی داشتن عزم و اراده جدی برای مدیریت آن است؛

د) خودشناسی اولیه درباره رابطه کارهای ما با زمان، و میزان زمان اختصاص داده شده به هر کار؛

ه) شناسایی عواملی که باعث اتلاف زمان ما می شوند یا مواردی که از آنچه لازم است، زمان بیشتری به خود اختصاص می دهند؛

و) تنظیم اهداف بلندمدت و کوتاه مدت. این نکته هنگام هدف گذاری بسیار مهم است که آنها را واقعی و قابل دستیابی تعریف کنیم؛

ز) پس از تنظیم اهداف، باید آنها را به دقت اولویت بندی نمود؛

ح) از توجه به صرفه جویی در وقت دریغ نکنید؛ زیرا بسیاری از کارها را می توان در زمان کمتری هم انجام داد؛

ط) اگر مدیریت زمان را در امور ساده و روزمره زندگی جدی بگیرید، به تدریج در امور مهم تر نیز موفق خواهید بود؛

ی) در شروع کار از کسانی که در مدیریت زمان موفق ترند تقلید نمایید؛

ک) اوقاتی را که بی رویه هدر می روند پر کنید؛

ل) توجه به اینکه بهره وری مهم تر از اشتغال به کار است، پس خود را با تعداد ساعات زیاد کار خسته نکنید؛

م) انجام هر کاری به زمان خاصی نیاز دارد. همچنین کارهایی وجود دارند که هرگز نباید انجام شوند، پس سعی کنیم آنها را بشناسیم و از انجام آنها، هر چند اتفاقی و ناخواسته، جلوگیری کنیم؛

ن) باید نه گفتن به عوامل هدر دهنده زمان را آموخت. برای تمرین نه گفتن، چندین روش به صورت مستقیم و غیرمستقیم وجود دارد. ابتدا طوری که دوستان و خانواده خود را نرنجانید، سعی کنید مناسب ترین روش را بیابید و توجه داشته باشید که عذر و بهانه، همیشه ضروری نیست. به بیان دیگر، اشکالی ندارد که با افراد رو راست باشید و واقعیت را بگویید، زیرا شما مسئولیت هایی بر عهده دارید که امکان اختصاص وقت به تقاضاهای آنها را فراهم نمی آورد؛

س) برای رسیدن به نتایج مورد نظر، همیشه در جست وجوی راه های بهتر، سریع تر و مؤثرتر، در کوتاه ترین زمان ممکن باشید؛

ع) تردید و دودلی یکی از عوامل مهم اتلاف وقت است. سعی کنید در تصمیم گیری ها قاطع باشید.

۵. مدیریت زمان در حج

اشاره

زمان در بسیاری از اعمال حج، نقش تعیین کننده ای دارد و تنها در ظرف زمانی خاصی می توان آنها را انجام داد؛ مثلاً کسی که به درک وقوف اختیاری و اضطراری برخی از اماکن موفق نشود، امکان دارد تمام زحمت او در انجام این سفر از بین برود. بنابراین توجه به زمان و

برنامه ریزی آن در طول سفر، برای مدیران و روحانیون و خود حجاج ضروری است.

گـاهی لازم است برای عقب نمانـدن از زمان، اقـدامات خاصـی انجام داد؛ مثلاً هنگام رفتن به عرفات یا برگشـتن از آن، مـدیر باید مسیری را انتخاب کند که کمترین ترافیک را داشته باشد و در صورت گرفتاری در ترافیک باید حتماً به زمان توجه داشته باشد و تمهیدات لازم را بیندیشد، شاید برای رسیدن به موقع، مجبور شود حجاج را پیاده حرکت دهد.

مـدت زمـانی که مسـافر کوی توحیـد در حرمین شـریفین است، محـدود است و شایـد برای برخی از افراد، هرگز تکرار نشود، بنابراین باید لحظه لحظه این فرصت را غنیمت شمرد و از آن کمال استفاده را نمود.

امیر مؤمنان علی (ع) درباره آیه: وَ لا تَنْسَ نَصِیبَکَ مِنَ الدُّنْیا (۱)می فرماید:

لَا تَنْسَ صِحَّتَکَ وَ قُوَّتَکَ وَ فَرَاغَکَ وَ شَبَابَکَ وَ نَشَاطَکَ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَهَ. (۲)

تندرستی خود، و توانایی و فراغتت، و جوانی و نشاط خود را فراموش مکن که بدان ها طلب آخرت کنی.

مولایمان در این جمله گهربار، از نعمت هایی نام می برند که می توان

۱- «و بهره ات را از دنیا فراموش مکن» . (قصص: ۷۷)

۲- امالی، شیخ صدوق، ص ۲۲۹.

با آنها آخرت را ساخت. در سفر حج، این فرصت به خوبی فراهم است، پس مبادا که آن را از دست بدهیم.

امیر مؤمنان علی (ع) در فرمایش دیگری می فرماید:

الْفُرْصَهُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ فَانْتَهِزُوا فُرَصَ الخَيْرِ. (۱)

فرصت ها هم چون گذشتن ابر می گذرند، پس فرصت های نیک را غنیمت بدانید.

حال می پرسیم آیا فرصتی خیرتر از حضور در حرمین شریفین می توان یافت؟ پس باید قدرش را دانست و از آن برای ساختن آخرتی بهتر استفاده کرد. باید دانست که قطعاً کوتاهی و به هدر دادن فرصت در چنین جاهایی، بسیار غم بار خواهد بود. امیرمؤمنان در این باره می فرماید:

إِضَاعَهُ الْفُرْصَهِ غُصَّهٌ. (۲)

ضایع کردن و استفاده نکردن از فرصت ها و به هدر دادن آنها موجب پشیمانی و اندوه است.

مرحوم «آقا جمال الدین خوانساری» در شرح این فرمایش امیرمؤمنان علی (ع) می فرماید:

ضایع کردن فرصت غصّه است. غصّه، چیزی است که در گلو مانـد و فرو نتوان برد؛ یعنی هر که فرصت را ضایع کنـد، بعـد از آنکه خبردار شود، آن

۱- نهج البلاغه، حکمت، ش ۲۱.

۲- نهج البلاغه، حکمت، ش ۱۱۸.

غصّه ای باشد در گلوی او که علاج نتواند کرد و همیشه در حسرت و ندامت آن باشد. (۱)

در روایت دیگری، امیر مؤمنان علی (ع) کوتاهی و فرصت کُشی را نشانه حماقت معرفی می کند:

مِنَ الْخُرْقِ الْمُعَاجَلَهُ قَبْلَ الْإِمْکَانِ وَ الْأَنَاهُ بَعْدَ الْفُرْصَهِ. (۲)

شتاب کردن قبل از امکان و سستی کردن در فرصت، از کودنی و حماقت است.

دیگر آنکه مهارت استفاده از فرصت ها در کل زندگی انسان ضروری است و این مهم در طول سفر حج، به دلیل شرایط خاص آن، اهمیت بیشتری می یابد. برای استفاده از فرصت ها در طول سفر حج، توجه به چند نکته ضروری است:

الف) استفاده از زمان ها، مکان ها و مناسبت های خاص

مسافر کوی توحید، در سرزمینی پای می گذارد که هر نقطه اش آداب و اذکار و قصه های خاصی دارد؛ نقاطی که در مکه است، مثل بیت الله الحرام، حجرالاسود، حِجر اسماعیل، مقام ابراهیم، زمزم، مستجار، کوه صفا و قبرستان ابوطالب یا مکان هایی که در مدینه است، مثل روضه پیامبر (ص) ، بقیع مظلوم، اُحد و مساجد سبعه. گاهی نیز زمان حضور او در

۱- شرح آقا جمال الدین خوانساری بر غرر الحکم، ج۱، ص۲۷۲.

۲- نهج البلاغه، حکمت، ش۳۶۳.

سرزمین وحی با زمان های خاصی همزمان می شود که نعمتی بزرگ است، پس زائر کوی عشق، باید تلاش کند از این مکان ها و زمان ها به نحو شایسته استفاده کند و آداب و اعمال خاص آنها را بیاموزد و اجرا کند.

معصومین (علیهم السلام) هنگام حضور در این اماکن به زیباترین، عاشقانه ترین و خاضعانه ترین شکل ممکن با خداوند به نجوا می نشستند که نمونه ای را ذکر می کنیم:

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِی حَمْزَةَ عَنْ أَبِیهِ قَالَ رَأَیْتُ عَلِیَّ بْنَ الْحُسَیْنِ (علیهماالسلام) فِی فِنَاءِ الْکَعْبَةِ فِی اللَّیْلِ وَ هُوَ یُصَلِّی فَأَطَالَ الْقِیَامَ حَتَّی جَعَلَ مَرَّةً یَتَوَکَّأُ عَلَی رِجْلِهِ الْیُمْنَی وَ مَرَّةً عَلَی رِجْلِهِ الْیُسْرَی ثُمَّ سَمِعْتُهُ یَقُولُ بِصَوْتٍ کَأَنَّهُ بَاکٍ یَا سَیِّدِی تُعَذِّبُنِی وَ حُبُّکَ فِی قَلْبِی أَمَا وَ عِزَّتِکَ لَئِنْ فَعَلْتَ لَتَجْمَعَنَّ بَیْنِی وَ بَیْنَ قَوْمٍ طَالَ مَا عَادَیْتُهُمْ فِیکَ. (۱)

محمد بن ابی حمزه از پدرش نقل کند که گوید: شبی حضرت علی بن الحسین (علیهماالسلام) را دیدم که در کنار خانه کعبه نماز می خواند و قیام آن را طول داد تا به حدی که گاهی بر پای راستش تکیه می داد، و گاهی بر پای چپ. سپس شنیدم که با صدایی مانند شخص گریان می گفت: «ای آقای من! آیا مرا عذاب کنی با اینکه دوستی تو را در دل دارم؟ هر آینه به عزتت سوگند اگر چنین کنی، میان من و مردمی جمع کنی - و مرا با مردمی گردآوری - که دیر زمانی به خاطر تو با آنان دشمنی ورزیده ام.

۱- الکافی، ج۲، ص ۵۸۰.

ب) استفاده از مجموعه غنی ادعیه معصومین (علیهم السلام)

یکی از امتیازات مهم شیعیان، دسترسی آنها به مجموعه های گران سنگی است که از ائمه معصومین (علیهم السلام) در قالب دعا به آنها رسیده است. تک تک این دعاها گنجینه ای ارزشمند از تعالیم الهی و حکمت های ناب ربانی است که شارحان این متون در جای خود به گوشه هایی از راز و رمزهای آنها اشارتی داشته اند. چه زیباست که مسافر کوی توحید در جای جای سفر خویش و در عبادت ها و مناجات خود از این ادعیه بهره مند شود و گرد خانه دوست بچرخد و دعای کمیل را زمزمه کند:

. . . إِلهی وَ رَبِّی مَنْ لِی غَیْرُکَ أَسْأَلُهُ کَشْفَ ضُرِّی وَ النَّظَرَ فِی أَمْرِی. . . . (۱)

ای خدا! ای پروردگار من! جز تو برای من کیست که از او بخواهم تا گره از مشکلم بگشاید و در وضعیت (نا گوار) من نظر کند.

همچنین هنگام حضور در عرفات - که لحظاتش بوی اجابت می دهند- به دعای عرفات سالار شهیدان، حضرت اباعبدالله الحسین (ع) مترنم شود؛ از خواندن دعاهای صحیفه مبارکه سجادیه غفلت نکند؛ نیمه شب هایش را در کنار خانه خدا و در طواف و زمزمه دعای بسیار پر مغزی که ابوحمزه ثمالی از امام سجاد (ع) روایت کرده است سپری کند. همچنین خواندن مناجات های امیرالمؤمنین علی (ع) در طواف نیز صفای

۱- فرازی از دعای کمیل.

خاصی دارد.

کوتاه سخن آنکه در آن شرایط، زمان و مکان و فرشتگان دست به دست هم داده اند و سفره بسیار پربار و رنگینی از معنویت و رحمت و مغفرت چیده اند. هر گوشه این سفره، جامی و شهدی است که شیرینی خاصی دارد، خوشا به حال کسی که از این سفره، به خوبی و شایستگی و فراوانی بهره گیرد و وای به حال کسی که این فرصت بسیار مهم را در غفلت و فراموشی و سرگردانی هدر دهد.

کتابنامه

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

۱. آسیب شناسی روانی، سعید شاملو، تهران، رشد، ۱۳۸۸ه. ش.

۲. آموزش مهارت های زندگی، لادن فتی و همکاران، تهران، نشر دانژه، ۱۳۸۵ه. ش.

۳. الاحتجاج، ابومنصور احمد بن علی طبرسی، مشهد، نشر مرتضی، ۱۴۰۳ه. ق.

۴. الإرشاد فی معرفه حجج الله علی العباد، محمد بن محمد العکبری (شیخ مفید) ، قم، کنگره جهانی شیخ مفید، ۱۴۱۳ه. ق.

۵. اصول بهداشت روانی، سید ابوالقاسم حسینی، مشهد، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۷۱ه. ش.

۶. اصول بهداشت روانی، سعید شاملو، تهران، رشد، ۱۳۷۴ه. ش.

۷.

اقبال الاعمال، سید رضی الدین علی بن موسی بن طاووس، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷ه. ش

۸. الأمالی، محمد بن حسن (شیخ طوسی) ، قم، دارالثقافه، ۱۴۱۴ه. ق.

۹. الأمالی، محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق) ، تهران، کتابخانه اسلامیه، ۱۳۶۲ه. ش.

۱۰. الأمالی، محمد بن محمد العکبری (شیخ مفید) ، قم، کنگره جهانی شیخ مفید، ۱۴۱۳ه. ق.

۱۱. انگیزش و هیجان، محمد پارسا، تهران، دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۹ه. ش.

۱۲. انگیزش و هیجان، محمد کریم خداپناهی، تهران، سمت، ۱۳۸۸ه. ش.

۱۳. بحارالانوار، محمدباقر مجلسی، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ه. ق.

۱۴. تجربه های روانشناسی، آلن بیر، ترجمه: گیتی خوشدل، بی جا، بی نا، بی تا.

۱۵. تحف العقول عن آل الرسول، حسن بن شعبه حرانی، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ه. ق.

۱۶. تربیت و شخصیت انسانی، سید مجتبی هاشمی رکاوندی، قم، بوستان کتاب، ۱۳۷۶ه. ش.

۱۷. تهذیب الاحکام، محمد بن حسن (شیخ طوسی) ، تهران، دارالکتب الإسلامیه، ۱۳۶۵ه. ش.

۱۸. جامع السعادات، محمد مهدی نراقی، نجف، جامعه النجف الدینیه، ۱۳۸۳ه. ق.

۱۹.

الجعفریات (الأشعثیات) ، محمد بن محمد بن اشعث کوفی، تهران، مکتبه نینوی الحدیثه، بی تا.

۲۰. الجواهر السنیه، محمد الحر العاملی، ترجمه: زین العابدین کاظمی خلخالی، چاپ سوم، تهران، دهقان، ۱۳۶۸ه. ش.

۲۱. دعائم الإسلام، نعمان بن محمد تمیمی مغربی، مصر، دار المعارف، ۱۳۸۵ه. ق.

۲۲. الدعوات، قطب الدین راوندی، قم، انتشارات مدرسه امام مهدی [، ۱۴۰۷ه. ق.

۲۳. روانشناسی پرورشی، علی اکبر سیف، چاپ هفتم، تهران، آگاه، ۱۳۷۱ه. ش.

۲۴. روانشناسی تربیتی کاربردی، غلامعلی افروز، تهران، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۸۳ه. ش.

۲۵. روانشناسی تربیتی، پروین کدیور، تهران، سمت، ۱۳۸۷ه. ش.

۲۶. روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، علی مصباح و همکاران، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، و انتشارات سمت، ۱۳۷۴ه. ش.

۲۷. روانشناسی رشد، علی اکبر شعاری نژاد، تهران، مؤسسه اطلاعات، ۱۳۶۸ه. ش.

۲۸. زمینهٔ روانشناسی هیلگارد، ریتا ال اتیکنسون و دیگران، ترجمه: دکتر براهنی و دیگران، چاپ پنجم، تهران، رشد، ۱۳۸۵ه. ش.

۲۹. شرح غرر الحکم، آقا جمال الدین، خوانساری، تصحیح: جلال الدین ارموی، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳ه. ش.

۳۰.

شرح نهج البلاغه، عبدالحمید بن ابی الحدید معتزلی، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی، ۱۴۰۴ه. ق.

۳۱. شرح نهج البلاغه، کمال الدین بن میثم بحرانی، تهران، دفتر نشر کتاب، ۱۴۰۴ه. ق.

۳۲. علل الشرائع، محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق) ، چاپ اول، قم، داوری.

۳۳. عوالی اللآلی، ابن ابی جمهور احسائی، قم، انتشارات سید الشهداء (ع) ، ۱۴۰۵ه. ق.

۳۴. عیون أخبار الرضا (ع) ، محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق) ، جهان، ۱۳۷۸ه. ق.

۳۵. غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد تمیمی آمدی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۷ه. ش.

۳۶. غلبه بر خشم، رنوا پیوریفری، ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران، نشر واحدی، ۱۳۷۹ه. ش.

۳۷. الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ه. ش.

۳۸. کلید طلایی ارتباطات، کریس کول، تهران، هامون، ۱۳۷۹ه. ش.

۳۹. لغت نامه، علی اکبر دهخدا، چاپ دوم، تهران، مؤسسه لغت نامه دهخدا، ۱۳۷۷ه. ش.

۴۰. مبانی روانشناسی، هیلگارد، ترجمه: مجید مصطفوی، بی جا، بی نا، بی تا.

۴۱.

متشابه القرآن، رشید الدین محمد بن علی بن شهرآشوب مازندرانی، قم، انتشارات بیدار، ۱۳۸۲ه. ش.

۴۲. المحاسن، احمد بن محمد بن خالد برقی، قم، دار الکتب الإسلامیه، ۱۳۷۱ه. ق.

۴۳. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، حسین محدث نوری، قم، مؤسسهٔ آل البیت (علیهم السلام) ، ۱۴۰۸ه. ق.

۴۴. مصباح الشریعه، منسوب به امام صادق (ع) ، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۰ه. ق.

۴۵. المفردات، راغب اصفهانی، تحقیق: ندیم مرعشی، تهران، مرتضوی، ۱۳۷۳ه. ش.

۴۶. من لایحضره الفقیه، محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق) ، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ه. ق.

۴۷. مناقب آل أبی طالب (علیهم السلام) ، رشید الدین محمد بن علی بن شهرآشوب مازندرانی، قم، مؤسسه انتشارات علامه، ۱۳۷۹ه. ق.

۴۸. المنجد، لویس معلوف، چاپ بیستم، بیروت، دار المشرق، ۱۹۶۹م.

۴۹. مهارت های زندگی (تکنیک های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی، کمرویی، شکست و. . .) ، کلینته ال کریس، ترجمه: شهرام محمد خانی، تهران، اسپند هنر، ۱۳۸۴ه. ش.

۵۰. مهارت های زندگی، فرهاد طارمیان، تهران، وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۸ه. ش.

۵۱.

ص: ۲۳۲

میزان الحکمه، محمد محمدی ری شهری، قم، دار الحدیث، ۱۴۱۶ه. ق.

۵۲. هوش هیجانی، دانیل گلمن، ترجمه: نسرین پارسا، تهران، رشد، ۱۳۸۰ه. ش.

۵۳. وسایل الشیعه (تفصیل وسایل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه) ، محمد الحر العاملی، قم، مؤسسه آل البیت (علیهم السلام) ، ۱۴۰۹ه. ق.

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ .ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹